جامعة اليرموك

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية

قسم التربية الإسلامية

دور الغذاء في السلوك الإنساني

من منظور إسلامي

إعداد

خوله علي حسن صالح

إشراف

د. أحمد ضياء الدين حسين   مشرفاً رئيساً

د. علاء الدين حسين رحّال   مشرفاً مشاركاً

حقل التخصص

التربيـة الإسلاميـة

1428هـ-2007م

دور الغذاء في السلوك الإنساني من منظور إسلامي

إعداد

خوله علي حسن صالح

بكالوريوس شريعة، جامعة اليرموك، 1999م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الإسلامية في جامعة اليرموك، اربد-الأردن

وافق عليها:

الاسم	الرتبة	الصفة
د. أحمد ضياء الدين حسين	أستاذ مساعد في التربية الإسلامية	مشرفاً رئيساً
	....	
د. علاء الدين الرحال	أستاذ مساعد في الفقه وأصوله	مشرفاً مشاركاً
	....	
أ.د مروان إبراهيم القيسي	أستاذ في العقيدة والفكر الإسلامي	عضواً
	....	
د. قاسم محمد سمور	أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي	عضواً
	....	

1428هـ-2007م



الإهداء

إلى والديَّ أمي وأبي، منبع الحب والعطاء، إليهما كلّ البرّ.

إلى زوجي من كان سنداً لي وعوناً، من لم يتوانَ لحظة عن تقديم كل ما بوسعه في سبيل غرس روح الأمل في نفسي، إليه كلّ الوفاء.

إلى أختي أم أسامه التي رافقتني خطوة خطوة، وأمدتني بنصائحها وتوجيهاتها، إليها وإلى زوجها كلّ الامتنان.

إلى أولادي قرة عيني، ليث، لؤي، محمد، أنس، إليهم كلّ الحبّ.

إلى أختي ندى كل الشكر.

إلى إخوتي وأخواتي، وكلّ من قدّم يد العون في إتمام هذه الرسالة، إليهم كلّ التقدير.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته، ﴿قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ [الأحقاف: 15]

أتقدم بالشكر والتقدير لأستاذيّ الفاضلين الدكتور أحمد ضياء الدين الذي أشار عليّ بموضوع الدراسة، والدكتور علاء الدين رحال، الذي لم يتوان لحظة عن تقديم ملاحظاته العلمية القيمة، فأتقدم بالشكر لهما على التكرم بالإشراف على هذه الرسالة، وعلى ما قدماه لي من نصح وتوجيه، وعلى ما بذلا من جهدهما ووقتهما لإخراج هذه الدراسة على الوجه اللائق بموضوعها، فجزاهما الله خير الجزاء، وأسأل الله أن يوفقهم وينفع بهم .

وأتوجه بالشكر للأستاذ الدكتور مروان إبراهيم القيسي الذي كان بمكانة الوالد لي، والذي لم يدخر وقتاً ولا جهداً لمساعدتي، فأشكره على حسن رعايته واهتمامه .

وأتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الدكتور مروان إبراهيم القيسي ، والدكتور قاسم محمد سمور على تفضلهم بقبول مناقشة رسالتي .

وأقدم شكري لعمادة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية ولكل الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم .

كما أتقدم بالشكر لكل من ساهم في إتمام هذه الدراسة .

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة

(المُلخّص)

صالح ، خوله علي ، أثر نوعية الغذاء في السلوك الإنساني من منظور إسلامي ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك ، 2007م ، (المشرف: د. أحمد ضياء الدين حسين ، د.علاء الدين رحال).

قامت هذه الدراسة بالتعريف بأهم معالم فلسفة التربية الإسلامية في السلوك، وبيّنت موقف الإسـلام من الغذاء والتغذية، والتي أثبتت النصوص التربوية الإسلامية تأثيرها القوي في السلوك الإنـساني. وقـد قامت الباحثة بتأصيله شرعاً وذلك باستقراء لبعض نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، بالإضافة إلى أقوال الصحابة رضوان الله عليهم، وأقوال العلماء مع تحليل النصوص وتوضيحها.

كما تناولت الدراسة منافع الغذاء الطيّب وأثره الايجابي في حياة الإنسان، ودوره في المساهمة بإقامة سلوكيّات أخلاقيّة، وتناولت أيضاً أضرار الغذاء الخبيث التي تبيّن علمياً مضارها على أجهزة الجسم نفسياً وصحياً وسلوكياً.

وقد خلُصت الدراسة إلى ضرورة تحري نوعية الغذاء، والتأكيد على التوازن الغذائي ومنافعه فـي السلوك، وبذلك يأتي دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة لأفرادها، فالمنافع والأضرار لا تشمل سلوكياتهم فحسب، بل تتعدى إلى سلوكيات الأجيال القادمة.

واتبعت الباحثة المنهج الاستقرائي التحليلي في إثبات أثر الغذاء في السلوك الإنساني؛ للوصول إلـى إحدى الحكم الإلهية من تحليل الغذاء الطيب وتحريم الغذاء الخبيث، والتي أثبتها العلم الحديث بعد قرون.

ومن أهم النتائج التي أبرزتها الدراسة أن أثر نوعية الغذاء في السلوك الإنساني واضح وثابت في النصوص الشرعية، فهو من العوامل البيئية المؤثرة في السلوك، فلا بدّ مـن تحـري نوعيـة الغـذاء؛ لتحصيل منافع الغذاء الطيب مع ضرورة التوازن فيه، وهنا يأتي أهمية دور الأسرة بهدف التعزيـز أو الوقاية، والذي قد يسهم في تحقيق فائدة مرجوة للفرد والمجتمع.

الكلمات المفتاحية: (الغذاء، السلوك الإنساني، منظور إسلامي)

مُقدِّمة

تنشد المجتمعات البشرية بشكل مستمرّ مستقبلاً زاهراً لأجيالها، من خلال مسيرة التنمية الشاملة لجوانب الحياة جميعها، خاصة التنمية البشرية منها، لذا نجدها تلجأ إلى مراجعة المنظومة التربوية التي تكفل لها ديمومة وجودها واستمرار حضارتها.

وقد تميز العصر الحديث بالتطور المعرفي والتكنولوجي السريع، إلا أنه عانى وما زال يعاني من كثير من الاختلال في بناء سلوكيات إنسانية سليمة، وافتقاره لوجود أنظمة توجيهية تضبط هذا السلوك، ليضمن تعامل الأفراد مع المستقبل بكفاءة أكبر.

لذلك أعطى الإسلام السلوك الإنساني والعوامل التي تؤثر فيه أهمية كبرى، فهو مرتكز بناء ثواب الإنسان وعقابه، وصلاح المجتمع وفساده، ومن العوامل التي تسهم في التأثير عليه عاملا الوراثة والبيئة، فكلاهما يتفاعلان معاً في جميع مراحل نمو الإنسان لتكوين سماته الجسمية والعقلية والنفسية.

ولما كان للعوامل البيئية دور كبير في تشكيل شخصية الفرد، وتعيين أنماط سلوكه بشكل مباشر أو غير مباشر، كانت عناية التربية الإسلامية بدراستها وتحليل آثارها على الإنسان، كدراسة العوامل الطبيعية المادية والاجتماعية والحضارية، مثل الموقع الجغرافي والمناخ والحرارة ونوع المسكن والمأكل، والغذاء من هذه العوامل التي أثبتت النصوص التربوية الإسلامية تأثيرها القوي في السلوك الإنساني.

ومن هنا أصبح لزاماً على كل فرد، الحرص على معرفة نوع ما يتغذى به جسده، وتحري مصدر هذا الغذاء له ولكل من هم تحت رعايته، لأنه يسهم في تشكيل البنية الجسدية والنفسية وما ينبثق عنها من جوانب فكرية وسلوكية.

وتحسب الباحثة أن بيان علاقة الغذاء بالسلوك وأثر تناول الأغذية عليه، ضروري للتنبيه على سبب خفي من أسباب تكوين السلوكيات البشرية الايجابية والسلبية، والتي نشاهدها في وقتنا الحاضر، وقد أكدت التربية الإسلامية تأثير الغذاء الطيب في صلاح القلب الذي يتبعه صلاح الجسد منتهياً إلى صلاح السلوك، لذا من كان مطعمه حلالاً أُستُجيبت دعوته وصَلُح عمله خاصة إذا اتسم بالتوازن والاعتدال، وكذلك أكدت النصوص الحكيمة على تأثير الغذاء الخبيث على فساد القلوب وتأثر الآكل بطباع المأكول. ولهذا كانت الدراسة في أثر الغذاء في السلوك الإنساني، من أجل التأكيد على وجود آثار كثيرة تنعكس على سلوك الإنسان وصحته، في ظل مصادر التربية الإسلامية، وبيان دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

وعليه فإن هذا الموضوع قد يساعد في التنبيه إلى الانعكاسات السلوكية التي يكونها الغذاء، وبالتالي تزيد من التمسك بما حلل الله تعالى، والابتعاد عن كل ما حرّم، لتمكين الأمة الإسلامية من القدرة على مواجهة المشكلات التربوية والاجتماعية والسلوكية بحكمة، دون المعاناة من النواتج السلبية وآثارها على تربية الجيل.

مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة في إثبات علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني، بنوعيه الطيب والخبيث فكما أن للأغذية الطيبة آثاراً ايجابية على سلوكيات الأفراد، فكذلك للأغذية المحرمة أثاراً سلبية على هذه السلوكيات لم يتنبّه كثير من أبناء المسلمين اليوم لخطرها، الأمر الذي يؤدي إلى كثرة الانحرافات السلوكية وتعديها إلى الجيل القادم، وبالتالي تهديد كيان المجتمعات، وعليه، تسعى الدراسة إلى سدّ بعض الثغرات في هذا المجال، من خلال دراسة دور الغذاء في السلوك الإنساني، وإثبات علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم والسنة النبوية وفي التراث التربوي، ليتم الكشف عن الانعكاسات السلوكية للغذاء على الأفراد سلباً أو

إيجاباً، والتأكيد على ضرورة التوازن الغذائي وأهميته، وتفعيل دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائيـــة الصحيحة للأجيال القادمة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

* أهمية موضوعها؛ فدراسة أثر الغذاء في السلوك الإنساني موضوع جديد، لم يتم التعــرض لـــه فـــي دراسات سابقة إلا في محاولات قليلة بدأت عام 1940م، ولكن الطب الحديث والطب النفــسي تجـاهلا الموضوع، ولم يأخذ الاهتمام الذي يستحقه، هذا من جهة، ومن جهة أخرى، كون هذه الدراسة تهدف إلى بيان علاقة الغذاء بالسلوك، وتوضيح منافع الأغذية الطيبة، والتحذير من مضار الأغذية الخبيثــة علـــى السلوك الإنساني في مصادر التربية الإسلامية.

* تركيز الدراسة على الانعكاسات السلوكية للتغذية، في حين تناولت الدراسات المعاصرة أثــر التغذيـــة على صحة الإنسان ودورها وشروطها وتكوين برامج غذائية متوازنة، دون الاهتمام بأثرها على السلوك الإنساني.

* أهمية بيان الانعكاسات السلوكية من التغذية على المجتمعات وتعديها إلى سلوكيات الأجيـال بهــدف التعزيز أو الوقاية، والتي قد تسهم في تحقيق فائدة مرجوة للفرد والمجتمع.

هدف الدراسة وأسئلتها:

للدراسة هدف عام يتحدد في توضيح علاقة الغذاء بالسلوك الإنــساني، وبيــان آثــاره الايجابيـــة أوالسلبية، وذلك بإيراد بعض الشواهد التربوية الإسلامية التي تثبت ذلك، وتحليلها وَفق منهجيـــة ســليمة، ولتحقيق هذا الهدف ستحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

1- ما فلسفة التربية الإسلامية في السلوك والغذاء؟

2- ما التأصيل الإسلامي لعلاقة الغذاء بالسلوك؟

3- ما الانعكاسات السلوكية للغذاء على الإنسان؟

4- ما دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة؟

منهجية الدراسة:

تستند هذه الدراسة على المنهج الاستقرائي التحليلي، حيث ستقوم الباحثة باستقراء الشواهد التي تبيّن علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني في القرآن الكريم والسنة النبوية وكذلك في التراث التربوي، مع تحليل تلك الشواهد واستخلاص النتائج المترتبة على ذلك، والوصول إلى إحدى الحكم الإلهية من تحليل الغذاء الطيب وتحريم الغذاء الخبيث، والتي أثبتها العلم الحديث بعد قرون، معتمدة على الدراسات التربوية والعلمية في ذلك.

مصطلحات الدراسة:

* **الغذاء:** مزيج من المواد ذات طعم مقبول، يزيل الشعور بالجوع، ويعطي الطاقة، ويجدد أنسجة الجسم، فهو يتكون من مواد يمكن تناولها وامتصاصها فيه.

* **السلوك الإنساني:** كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد ظاهرة كانت أم باطنة.

الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الكتب والرسائل الجامعية، لم تجد الباحثة في حدود اطلاعها دراسة مفيدة تبحث في أثر نوعية الغذاء في السلوك الإنساني من منظور إسلامي بحثاً مستقلاً، ولكنها وجدت بعض الكتب والرسائل الجامعية ذات الصلة بموضوع الدراسة، وهي:

* **التربية الجسمية عند ابن قيم الجوزية في كتاب الطب النبوي**[1]، قدمت هذه الدراسة إلى كلية التربية جامعة أم القرى، وقد اشتملت على خمسة فصول، بينت فيها الباحثة الطرق والوسائل التي وضعها الإسلام لتربية الجسم والعناية به، كما اشتملت على مفهوم الطب الوقائي والعديد من الطرق التي بها وقاية الجسم وتربيته.

وقد تناولت الباحثة الطرق العلاجية ومفهوم الطب العلاجي وأثره، وأخيراً خلصت الدراسة إلى أن الحضارة الإسلامية قد سبقت غيرها من الحضارات في مجال العلم والتربية، وأن الرسول ﷺ هو الذي وضع الأساس المتين لهذا العلم، وقد ساهم العلماء المسلمون من بعده في هذا البناء.

وبعد النظر في هذه الدراسة تبيّن للباحثة أنها تفيد الموضوع من بعض الجوانب، مثل تعرض الدراسة لأهمية الغذاء والمحللات من الأغذية النافعة لنمو الجسم، ومنحه القوة والنشاط والحيوية والتي وردت على لسان الرسول ﷺ كالسمك والشعير وزيت الزيتون والتمر.

بالإضافة إلى الحديث عن النهي عن المحرمات وأضرارها، فوجدت الباحثة فيها إشارات تدل على تأثير الغذاء في السلوك.

* **الطب النبوي لابن قيم الجوزية**[2]، تضمّن الكتاب فصولاً عديدة في الكلام عن المرض وأنواعه، وطب الأبدان وأقسامه، كما تحدث عن مراتب الغذاء، وأنواع العلاجات المأخوذة من هدي الرسول صلى الله عليه وسلم، مثل علاج أمراض البطن، والطاعون، والجروح، والصداع، وغيرها.

---

[1] علي: سمية عوض، **التربية الجسمية عند ابن قيم الجوزية في كتاب الطب النبوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، 1408 هـ.

[2] ابن القيم: شمس الدين محمد بن أبي بكر ابن القيم، **الطب النبوي**، راجع الأصل: عبد الغني عبد الخالق، (دمشق: دار كرم، د.ط، د.ت).

كما خصّص فصولاً عن الحديث عن هدي النّبي صلى الله عليه وسلم في علاج يبس الطبع، وعن منعه صلى الله عليه وسلم من التداوي بالمحرمات، وعن هديه صلى الله عليه وسلم في تغذية المريض بألطف ما اعتاده من الأغذية.

وقد تبيّن بعد قراءة الكتاب، أنه يتضمن إشارات هامة تدل على تأثير الغذاء على السلوك الإنساني، وقد أفادت الباحثة من أقوال ابن القيم في مبحث تأصيل أثر نوعية الغذاء في السلوك في التراث التربوي الإسلامي.

* **أحكام الأطعمة في الإسلام**[1].، وقد بيّن هذا الكتاب المداخل لمعرفة ما هو حلال وما هو حرام من الأغذية، ووضح الجائز من المحظور فيها.

كما ركّز الكاتب في بحثه على الغذاء الطيب، ومدى تأثيره في النفس طاعةً وعصياناً. وتعرض لذكر الأطعمة الحيوانية والنباتية، وأحكام اللحوم المستوردة، ومدى تأثر الطيبات باختلاط النجاسات، وذكر فيه أحكام استحالة الأعيان النجسة وتحويلها إلى أعيان أخرى، وقد خلص الكاتب إلى أنه لم يحظر من الغذاء سوى أعيان قد نصّ عليها.

وأكد على وجود اختلاف في وجهات نظر الفقهاء، من تأثر السوائل الطاهرة عند اختلاطها بالأعيان النجسة، وأنه ما كان مباحاً يدخل تحت كلمة الطيبات، وأنه ما كان محرماً يدخل تحت كلمة الخبائث، وأن التعدي لحدود هذه الدائرة معصية، ومآلها عذاب وخذلان.

وقد أفادت الباحثة من هذا الكتاب في توضيح مدى تأثير الغذاء الطيب في سلوك الفرد وإيجاد أقوال ونصوص تثبت هذه العلاقة، يمكن تحليلها ومناقشتها لتشكل مادة علمية هامة في مبحث تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني.

---

[1] موسى: كامل، **أحكام الأطعمة في الإسلام**، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، 1407هـ - 1986م).



فلسفة التربية الإسلامية في السلوك والغذاء

تقوم التربية الإسلامية على نظرة خاصة في العوامل التي تشكل السلوك الإنساني ومحدداته، خاصة العامل البيئي منها، وتسعى إلى تعديله وتوجيهه، ومن ذلك اعتنائها بالغذاء والتغذية، لذا يهدف هذا الفصل إلى التعريف بالعوامل المؤثرة في تشكيل السلوك الإنساني، وتوضيح موقف الإسلام من الغذاء والتغذية، وعليه فسيتم تقسيم الفصل إلى مبحثين:

المبحث الأول: العوامل المؤثرة في تشكيل السلوك الإنساني.

المبحث الثاني: موقف الإسلام من الغذاء.

المبحث الأول

العوامل المؤثرة في تشكيل السلوك الإنساني.

يصعب إرجاع أي سلوك أو اتجاه أو قيمة معينة إلى عاملٍ واحد، حيث يرتبط سلوك الإنسان بدوافعه وخبراته السابقة وتكوينه النفسي، إلى جانب إمكاناته الجسمية والفسيولوجية التي تؤثر بدورها في سلوكه وتصرفاته، لذا يتوجب التعريف بمفهوم السلوك ومحدداته، وبيان دور الوراثة والبيئة في التربية الإسلامية، بالإضافة إلى توضيح أثر البيئة في تشكيل السلوك الإنساني، وعليه فسيتم تقسيم المبحث إلى ثلاثة مطالب، هي:

المطلب الأول: مفهوم السلوك ومحدداته.

المطلب الثاني: دور الوراثة والبيئة في التربية الإسلامية.

المطلب الثالث: أثر البيئة في تشكيل السلوك الإنساني.

المطلب الأول: مفـهوم السلوك ومحدداته.

أولاً: مفـــهوم الســـلوك وتشـــكيله

يمكن تعـــريف **الســـلوك** بشكل عام بأنه: " كــل الأفــعال والنشاطات التي تصــدر عن الفــرد ظـــاهرة كانت أم باطـــنة " [1]، فجميع ما ينتج من أفعال مكتـــسبة للإنـــسان واســـتجاباته وردود أفعالـــه الملاحظة أو غير الملاحظة، المرغوب فيها أو غير المرغوب فيها، هي سلوكيات خاصة به.

وعلى ذلك فالسلوك السوي منه وغير السوي هو: "الإفصـــاح عن تـــيارات متـــعددة فـــي حالـــة حركه دائمة داخل إطـــار الشـــخصية، ومن هذه التيـــارات مـــا يرجـــع إلـــى التـــكوين البيـــولوجي والفسيولوجي للفرد (الجهاز العصبي والغدد الصماء)، أو الخبرات النفـــسية التـــي اكتـــسبها (العواطـــف والانفعالات والعمليات الإدراكية المختلفة)، أو إلى المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، أو إلى احتمالاته بالنسبة للمستقبل (الغايات والأهداف)" [2].

وبما أن دراسة الســـلوك الإنساني، علـــم متـــخصص بمجالاته العلميـــة والعمـــلية، وبنظرياتـــه وإجـــراءاته وأساليبه، فالمهم هو ما عنـــد الفرد من اســـتعدادات وإمكـــانات، تقـــوم العملـــيات التـــربوية الهـــادفة بتنـــميتها وتعـــزيزها بشـــكل مـــدروس ومنـــظم، للوصول إلى الســـلوك النهائي المخطط له.

ومن الجدير بالذكر هنا اختلاف المجتمعات في تحديدها للسلوك النهائي المراد تحقيقه، حيث أنه كلما ارتقى السلوك النهائي، يرتقي تبعاً لذلك السلوك المتشـــكل، وهـــذا ما يجعل تربيتنا الإســـلامية مميـــزة، فالســـلوك النهائي المطلوب تشـــكيله، كله سلوك يتجه بالفرد إلى عبـــادة الله وحده، وهي الغـــاية الكبـــرى من كـــــل الوجود.

---

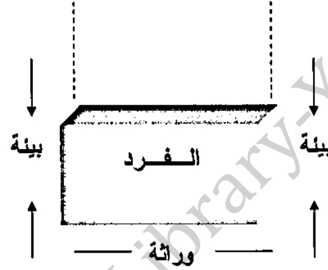
[1] الخطيب: جمال، **تعديل السلوك الإنساني** ،(الكويت: مكتبة الفلاح، ط4،)2001، ص16.

[2] دويدار: عبد الفتاح، **سيكولوجية السلوك الإنساني** ، (بيروت: دار النهضة العربية، د.ط ، 1995)، ص14 .

ثانياً: مــحــددات الســلــوك الإنساني

من أهــم المحــددات التي اهتــم بها علماء النفس لتفسير السلوك الإنــساني: الوراثـــة والبيـــئة، اللــذان يتــفاعــلان معــاً بشــكل مستمر في جميع مراحل نمــو الإنســان، فالفرد نتاج الاثنــين مــن العوامل، وليس نتاج مجموعة من أجزاء معينة تعزى للوراثة، أو مجموعة أخرى من الأجزاء التــي قــد تُنسب للبيئة.

ويوضح الرسم التالي تفاعل الوراثة والبيئة في تشكيل السلوك:



فالفرد لا يساوي الوراثة + البيئة، بل يساوي الوراثة × البيئة [1]. فالعوامل الوراثية تــشكل بعــض السلوكيات الإنسانية وهذا التأثير محدد، ويظل التأثير البيئي في زيادة مستمرة، وتفصيل هــذه المحــددات كالتالي:

1. المحــددات الــوراثــية :

يقصد بالوراثة: "تلك الاستعدادات العامة والخاصة الكامنة في الفــرد والتــي تــستجيب للمــؤثرات الخارجية والداخلية فتنشط" [2].

---

[1] انظر أبو النيل: محمود السيد. دسوقي، انشراح محمد، علم نفس الفارق، (بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د.ط، 1406هـ-1986م)، ص 79.

[2] عبد العال: حسن، مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية ، (الرياض: دار عالم الكتب، 1985)، ص274.

فالوراثة عملية انتقال الجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الأبوين إلى الأبناء، وهذه الجينات تتفاعل بطرق عديدة، ونتيجةً لهذا التفاعل تنتقل الصفات الوراثية المختلفة.

وتعتمد هذه الاستعدادات في نموها على البيئة، فالاستعداد الوراثي الخاص بتكوين العضلات لن ينمو إذا لم تمده البيئة بالغذاء، كما أن هذه العضلات لن تشتد إذا لم تتح البيئة لها فرصة التمرين [1]، ومن ذلك يتضح مدى الصعوبة التي يلاقيها كل من يحاول التنبؤ بالصفات التي سيرثها الوليد.

وفي حديث عن أبي هريرة:" أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ولد لي غلام أسود، فقال: هل لك من إبل؟ قال: نعم، قال ما ألوانها؟ قال: حمر، قال: هل فيها من أورق؟ قال: نعم، قال: فأنى ذلك؟ قال: لعله نزعه عرق، قال: فلعل ابنك هذا نزعه"[2]. وكلمة عرق في حديث رسول الله ﷺ تعني الجينات في علم الوراثة.

وتشير الأحاديث النبوي السابقة إلى أن مفهوم الوراثة لا يقتصر على نقل الصفات من الآباء إلى الأبناء، بل يتعدى ذلك ليشمل صفات الأجداد، ومن سبقهم وحتى آدم عليه السلام، فالسمات الجسمية مثل شكل الوجه وألوان العيون والشعر تتأثر بالوراثة، وكذلك قدرات الفرد وإمكاناته، فالتكوين الوراثي للإنسان له تأثير في شخصيته وسلوكياته وعلاقاته الاجتماعية.

وترى الباحثة أنه مع وجود تأثير للاستعدادات الموروثة في السلوك الإنساني إلا أن التربية الإسلامية ركزت على جانب أهم من ذلك، ألا وهو المنهج المتبع المأخوذ من القرآن الكريم والسنة النبوية، فلم تترك الإنسان عرضة لمحاسن استعداداتهم الموروثة و مساوئها، بل أرشدته إلى منهج قويم يُشكّل بها سلوكياته.

---

[1] انظر يونس: انتصار، **السلوك الإنساني**، (الإسكندرية: المكتبة الجامعية، د.ط، 2001م)، ص54.

[2] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الطلاق، باب إذا عرض بنفي الولد،ج5، ص،2032، رقم الحديث4999.

2. المحـــددات البـــيئـــية:

يمكن تعريف البيئة بأنها: " الإطار الخارجي الذي يتفاعل معه الإنسان، ويمارس فيه مناشط حياته المختلفة، سواء أكان الإطار مادياً كالماء والهواء والأرض والسماء وما إلى ذلك، أو اجتماعيـــاً كـــالأفراد والجماعات والمؤسسات والنظم والقوانين والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية"[1].

وتؤثر البيئة على نمو الفرد بطرائق عدة مختلفة، فعمليات النمو تعتمد أساساً على الإمداد الكـــافي من الأكسجين، والطعام، والماء، ودرجات الحرارة. كما أن عادات ومهارات الفرد تعتمد علـــى المواقـــف البيئية التي تسمح بالتدريب لكي تنمو وتتطور، والمعرفة لدى الفرد تعتمد على التعليم الذي تلقاه، واتجاهاته الاجتماعية تعتمد على المواقف الاجتماعية التي شارك فيها[2].

فعند تنـــاول البيـــئة وأثـــرها في السلوك الإنساني يـــقصر البعض حديثه على البيئة الاجتماعيـــة بما تشمله من نظم تحيط بالفرد من منزل ومدرسة ومهنة وثـــقافة بشكل عام؛ وهذا تحـــديد غير دقـــــيق للبيـــئة بمفهومها العام؛ حيث وجـــد العديد من العلماء أن الطفل وهو جنين في بطن أمه يشكل رحـــم الأم بالنسبة له بيئة يتفاعل معها هذا الجنين وتؤثر بدورها في تكـــوينه، فإذا ولـــد الطفل واجـــه ظروفاً طبيعية واجتماعية ونفسية، وهذه بيـــئة أخرى بالنسبة للطفل .

وبهذا يمكن تقســـيم البيئة إلى قســـمين: البيـــئة الداخـــلية وتعني رحم الأم، والبيئـــة الخارجـــــية وهي تلك التي يعيـــش بها الطفل عقب ولادتـــه والتي بدورها تنقـــسم إلى: بيئة طبيعية وبيئة اجتماعيـــة وبيئة نفسية[3].

إن أي تعريف علـــمي للســـلوك لا بد أن يأخذ بعيـــن الاعتبار التـــفاعل بين الفـــرد وبيـــئته، وأن يشير إلى أن هذا التـــفاعل عمـــلية متـــواصلة؛ فالسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه متـــغير بحـــسب المثيـــرات

---

[1] الشيباني، **فلسفة التربية الإسلامية** ، ص97.

[2] انظر أبو النيل، **علم نفس الفارق،**، ص81-82.

[3] انظر عبد العال، **مقدمة في فلسفة التربية الإسلامي**، ص283.

التي تضبطه، ففي حين يجزأ السلوك بصفة عامة إلى استجابات، فإن البيئة تجزأ إلى مثيرات، ويتنوع السلوك كلما تنوعت مثيرات البيئة المحيطة بالفرد، سواء ذات العلاقة المباشرة أو غير المباشرة به، وبهذا يتأثر السلوك بالبيئة ويؤثر بها[1].

"وللبيئة دور كبير في تشكيل شخصية الفرد، وفي تعيين أنماط سلوكه، بشكل مباشر أو غير مباشر، مثل العوامل الطبيعية المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية، حيث نجد أن العناصر الطبيعية المادية في بيئة الفرد المحيطة تؤثر فيه وتدفعه للقيام بسلوك معين، متأثراً بالموقع الجغرافي سواء منطقة ساحلية، أو صحراوية، أو ريفية، والمناخ والحرارة والإضاءة ، وكذلك نوع المأكل والملبس والمسكن، وغير ذلك"[2].

ويكتسب الفرد أنماط سلوكه وسمات شخصيته نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع غيره، كما أن الثقافة من المحددات البيئية للسلوك، فالإنسان المسلم له عادات وتقاليد مختلفة عن غير المسلم، ولذلك نلاحظ اختلاف سلوك كل منهما في تعامله مع المواقف الحياتية المتماثلة، ومن المحددات البيئية التي تؤثر في سلوك الفرد خبراته السابقة ودوافعه ومشاعره، والتي تؤثر بدورها على إدراك الفرد لما يدور حوله، وبالتالي في سلوكه في المواقف المختلفة[3]. وبهذا ترى الباحثة أن كل ما ليس محدد وراثي في سلوك الفرد فهو محدد بيئي.

---

[1] انظر الخطيب، **تعديل السلوك الإنساني**، ص16-20.

[2] النقيب، **مقدمة في التربية وعلم النفس**، ص111.

[3] انظر النقيب، **المرجع السابق**، ص111-112.

المطلب الثاني: دور الوراثة والبيئة في التربية الإسلامية.

يعدّ الإنسان منذ بداية عملية تكوينه، وفي جميع جوانب شخصيته وسلوكه ومظاهر نموه، نتاج لعاملي الوراثة والبيئة معاً، واللذان يستمران بتفاعلهما معاً إلى نهاية حياة الإنسان، ويُعدّ من الصعب أن ينسب أحد بشكل أي مظهر من مظاهر النمو أو السلوك إلى أحد هذين العاملين دون الآخر، وبالتالي تكون العوامل البيئية إما محفزة ومساعدة لنمو الاستعداد الموروث، وإما معرقلة لهذا النمو[1].

ويؤكد الإسلام أثر كل من عاملي الوراثة والبيئة وتفاعلهما معاً في النمو الإنساني، وبالتالي في بناء خصائص وصفات شخصية الإنسان وسلوكه، وذلك في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية الانفعالية، حيث يؤثر كل جانب على الآخر ويتأثر به.

ولهذا شملت تربيتنا الإسلامية المتكاملة جميع التعاليم والسبل والأساليب المؤثرة في تحسين البيئات المختلفة المحيطة بالفرد، والمتفاعلة مع جميع جوانب نموه الإنساني، مما يسهم في زيادة تفاعله الإيجابي معها للارتقاء به وبسلوكه.

فتشكيل السلوكيات السوية والصالحة لدى الفرد منذ البداية، وعلى أساس سليم وراثياً وبيئياً، لتصبح أصيلة في بنية الفرد، هو وقاية من اكتسابه للسلوكيات غير السوية.

يأتي اهتمام الإسلام وتركيزه على بناء الذات الإنسانية من داخلها بناءً سليماً قائماً على الإيمان والتقوى، حيث أن أنماط السلوك إنما هي تعبير عن محتوى الإنسان الداخلي، مما جعل التعاليم الإسلامية والشرائع تدعو إلى الاقتناع بها اقتناعاً ذاتياً ، فكان ذلك أسلوباً تربوياً عملياً لجعل العقيدة دافعة إلى السلوك الإسلامي الأمثل[2].

---

[1] انظر الشيباني، **فلسفة التربية الإسلامية**، ص96 .

[2] انظر السايح: أحمد، **آفاق إسلامية في السلوك التربوي**، مجلة التربية ، 27 (124)، 1998، ص83-84.

كذلك تعديل وتغيير السلوكيات غير السوية من خلال الوسائل والأسس الوقائية التربوية التي تسهم في وقاية الفرد الإنساني من المعاصي والسلوكيات غير المرغوب فيها إسلامياً، والعمل بشكل مستمر على النقد الذاتي، وتنقية معيشته وغذاؤه وكسبه من الشوائب التي قد تعتريه.

وقد زوّد الإسلام الإنسان بمضادات ذات قيم فعّالة، تعالج ما قد يُبتلى به من إصابات سلوكية تؤدي به إلى الانحراف، ذلك لأن في الإنسان قابلية التأثر، وهو يمتلك القدرة على التأثير[1]. فكان لا بد من صيانة قابلية التأثر لديه، لكي لا يكون مجالاً رحباً للمؤثرات الخارجية المنافية للفطرة السليمة، ولأنه يملك القدرة على التأثير فيما حوله أصبح من الضروري أن يظل الإنسان سليماً لتظل تأثيراته صحيحة.

فالإسلام الحنيف قد حرص على إحاطة الإنسان بمناعات عقدية وخلقية وتربوية تحول دون تأثره بالمغريات أو التيارات التي تنال من كرامته، أو تحط من مكانته، وبذلك كرّس كل مناهجه لإيجاد دوافع الخير ومحفزات الإصلاح، واستئصال كل وسائل الدفع نحو الفساد والسقوط السلوكي.

---

[1] انظر السايح، آفاق إسلامية في السلوك التربوي، ص77- 79

المطلب الثالث: أثر البيئة في السلوك الإنساني

تناول الإسلام البيئة وأثرها من حيث تشكيل السلوك الإنساني بالمفهوم الشامل، أي تناول كل العوامل الخارجية التي تؤثر في الفرد، وبيّن أثر البيئة بأقسامها المختلفة سواء البيئة الداخلية أو البيئة الخارجية التي تنقسم بدورها إلى: بيئة طبيعية وبيئة اجتماعية وبيئة نفسية[1] في السلوك الإنساني وتشكيله، وسيتم ذكر ذلك بإيجاز فيما يلي :

أولاً : البيئة الداخلية (رحم الأم) :

يعيش الطفل في رحم أمه تسعة أشهر، وهي الفترة التي تظهر فيها خصائصه البشرية، وفيه العديد من العوامل المؤثرة، كتأثير غذاء الأم، وما قد تتناوله من عقاقير أو مشروبات ضارة بها وبجنينها، فإذا كان ما يصل إلى الجنين من العناصر الغذائية يتوقف على ما يوجد في دم الأم، وجب عليها أن تعتني باختيار أنواع الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية تساعد على عملية بناء وتكوين الجنين.

ويؤثر الأكل الحرام على الاتزان الانفعالي للأم، وكذلك تناولها الخمور والمخدرات يضرّ بالجنين ويسبب تأخر في نموه، وقد يمتد هذا التأخير إلى الجيل الرابع[2].

ولهذا فقد شملها الإسلام حين دعا المسلم إلى الأكل الحلال الطيب في قوله تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلاَلاً طَيِّباً وَلاَ تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾**[3].

ومن العوامل المؤثرة أيضاً حالة الأم النفسية، حيث ثبت علمياً أن حالة الأم النفسية والانفعالية تؤثر في سريان الهرمونات المختلفة في الدم، بنسب متفاوتة ومؤثرة على نمو الجنين، ولذلك حرص الإسلام

---

[1] انظر عبد العال، **مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية**، ص283 .

[2] انظر يونس، **السلوك الإنساني**، ص90.

[3] سورة البقرة: آية 168.

على استقرار الأسرة المسلمة وأوصى بحسن معاشرة الزوجة ومعاملتها بالمعروف[1].

كذلك فإن أخلاق الأم تؤثر على الطفل؛ وتكون بذلك هموم الأم وغضبها واضطرابها وغيرها من المؤثرات والصفات السلبية، وكذلك طمأنينة الأم وصفاء روحها[2].

ومما سبق يمكن إجمال تأثير البيئة الرحمية على الجنين بالنقاط التالية:

1. تأثير غذاء الأم: "يتغذى الجنين وهو في بطن أمه من خلال الأغشية التي تنفذ إلى المشيمة والحبل السري، ولذلك لا بدّ أن تتغذى الأم بالطعام المناسب الخالي من المواد التي تؤدي إلى تهيج الجنين واستثارته وزيادة حركاته في بطن أمه، كما يجب أن يكون الطعام مليئاً بالمواد الغذائية التي تعوض الأم عما تفقده من دم يذهب لإطعام الجنين"[3]. وكذلك تأثير المواد المخدرة والتدخين، فهو يؤثر على الجنين لوجود مادة النيكوتين في الدخان، والتي تؤثر على الأجهزة الحيوية لدى الجنين مما يؤخر أساليب التكييف للبيئة الخارجية عنده.

2. تأثير العوامل الانفعالية: تؤثر العوامل الانفعالية من صراع وتوتر وقلق وعدم أمن نفسي خلال الحمل تأثيراً سيئاً على الجنين، ويعمل على صعوبة توافقه مستقبلاً مع البيئة الخارجية التي يعيش فيها.

ثانياً : البيئة الخارجية :

إن بيئة رحم الأم تؤثر في نمو الجنين وشخصيته وسلوكه بشكل عام، إلا أنه يلاحظ أن بيئة الرحم هي أبسط بكثير من البيئة الخارجية المعقدة.

---

(1) انظر زهران، **علم نفس النمو**، ص91 .

(2) انظر فلسفي: محمد، **الطفل بين الوراثة والتربية**، تعريب فاضل الميلاني، (بيروت: دار التعارف، ط3 ، 1983)، ص105-106 .

(3) أبو النيل، **علم نفس الفارق**،، ص66-67.

والمقصود بالبيئة الخارجية: "البيئة المحيطة بالطفل منذ ولادته، بعد أن تكون عوامل الوراثة قد استقرت وتحددت، وقد تتوجه تلك العوامل الوراثية توجيهات مختلفة، نتيجة تفاعل الطفل مع ما يحيط به"[1].

كما تشمل كل الأشياء والقوى والمواقف والعلاقات وغيرها في العالم الخارجي مما يؤثر على الفرد مثل: العوامل الطبيعية كالحرارة والرطوبة وغيرها، والعلاقات الإنسانية (علاقة سلوك الفرد بغيره من والدين وإخوة وأصدقاء)، وأنواع العلاقات الاجتماعية. أو بمعنى أوسع جميع العوامل المتداخلة في إطاره الثقافي وفي حياته المادية أو الاجتماعية[2]. ومعنى ذلك أن البيئة الخارجية تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية والنفسية.

البيئة الطبيعية :

وهي تشمل كل ما يحيط بالفرد من ظروف مادية كالحرارة والضوء والهواء، وتتناول المنطقة الجغرافية التي يعيش بها الفرد، وما بها من بحار وأنهار وجبال وغير ذلك، ولذلك كله تأثير على السلوكيات الإنسانية لما تتركه من أثر على صحة الإنسان، وحالته العقلية والخلقية[3].

ومثال على ذلك ما ورد من روايات كثيرة عن جفوة الأعراب، فعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "قدم أناس من الأعراب على رسول الله ﷺ فقالوا: أتقبّلون صبيانكم؟ قالوا: نعم. فقالوا: لكنّا والله ما نقبّل. فقال ﷺ: وما أملك إن كان الله نزع منكم الرحمة"[4].

---

[1] علوان: نعمات، **الذكاء بين مفهوم علم النفس الحديث والمفهوم الإسلامي**، (رسالة ماجستير)، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان ، 1996، ص100 .

[2] انظر يونس، **السلوك الإنساني**، ص61.

[3] انظر عبد العال، **مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية**، ص291.

[4] أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الفضائل، باب رحمته بالصبيان والعيال وتواضعه، ج، ص، حديث رقم 4281.

وهذه الرواية تكشف عن ما نفوس الأعراب من طابع الجفوة والفظاظة، حتى بعد إسلامهم، لطول ما طبعتهم البداوة بالجفوة والغلظة، وهكذا تؤثر البيئة الطبيعية تأثيراً قوياً في جميع جوانب حياة الإنسان المختلفة.

وتدلل الباحثة على ذلك أيضاً بما جاء في مقدمة ابن خلدون "ولما كان أهل السودان ساكنين في الإقليم الحار، واستولى الحر على أمزجتهم وأصل تكوينهم، فتكون أرواحهم أشد حراً وأسرع فرحاً وسروراً وأكثر انبساطاً، ويجيء الطيش على إثر ذلك"[1]. وذكر أحوال الناس في البلاد المعتدلة فقال: "جميع ما يتكون في الإقليم المعتدل من علوم وصنائع ومباني وملابس وفواكه وبل وحيوانات، مخصوصة بالاعتدال، وسكانها من البشر أعدل أجساماً وألواناً وأخلاقاً وأحوالاً، فتجدهم في غاية التوسط في مساكنهم وملابسهم وأقواتهم، وبعيدين عن الانحراف"[2].

كما تحدث عن أهل البلاد المنخفضة فقال:" أنه يغلب عليهم الفرح والخفة والغفلة، حتى أنهم لا يدخرون أقوات سنتهم ولا شهرهم، وأن أهل التلول (المرتفع عن الأرض) على عكسهم فهم يدخرون قوت سنين من الحنطة"[3].

وقد بيّن ابن خلدون تأثير البيئة الطبيعية على النمو الإنساني وبالتالي في السلوك، فللبيئة الجغرافية دور بارز في تحديد خصائص النشاط السكاني وما له من تأثير في خصائص الفرد، وبذلك تختلف السمات التي يتميز بها سكان المدن عن سمات سكان الجبال، وسمات المناطق الباردة عن سمات المناطق الحارة، وهذا الاختلاف يكون في الخصائص الجسمية والنفسية وبالتالي ينعكس على الأخلاق والطبائع.

---

[1] ابن خلدون: عبد الرحمن، **مقدمة ابن خلدون**، تحقيق: حامد أحمد الطاهر، (القاهرة: دار الفجر للتراث، ط1، 1425هـ-2004م)، ص118.

[2] ابن خلدون، **المرجع السابق**، ص113.

[3] ابن خلدون، **المرجع السابق**، ص118 -119 .

البيـــئة الاجتـــماعية :

تشـــمل البيـــئة الاجتـــماعية المؤثـــرات المختلفة التي يتعرض لها الفرد فـــي المجتمـــع، والتـــي تُشـــكّله تشكيلاً خاصا يـــؤثر في طبيعتـــه وســـلوكه على نحو ما، سواء كانت هذه المؤثرات معنـــوية كالمعتـــقدات والعادات والتـــقاليد والنظم والقوانين، أم كانت مـــادية وهي كل ما أنتـــجته المـــدنية مـــن آلات ومدن وطرق من معالم الحضارة ووسائلها.

كما تُعدّ هذه البيئة بيئة الفرد الطبيعية، فشخصية الفرد تتكون من المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه، ويؤكد علماء الاجتماع وعلماء النفس الاجتماعي أهمية الجماعات والأطر الثقافية في تحديد نمـــط ســـلوك الفرد واتجاهاته، حيث أن العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد تقوم بتحويله إلى كائن اجتماعي وهذه عملية تعلم، حيث يتعلم الفرد من خلالها أنماط سلوك الجماعة واتجاهاتهم وعاداتهم، ومن هنا يحدث التماثل أو الاختلاف بين الأفراد[1].

والأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل، فهي تقوم بالعناية بالوليد وتدريبه، وتتخذ في ذلـــك مـــن الأساليب ما تراه مفيداً للطفل متأثرة بالإطار الثقافي العام، وهذا التدريب وهذه العناية يتداخلان إلـــى حـــد كبير في التكوين النفسي له.

ويعدّ إشباع حاجات الطفل البيولوجية من أهم مهام الأسرة في السنوات الأولى، ومن أهم الحاجات البيولوجية الحاجة إلى الطعام حيث لا يستطيع الوليد إشباعها دون معاونة، في حين أن الحاجة إلى النـــوم والإخراج مثلاً يحدث كرد فعل منعكس لتغيرات بيولوجية داخلية دون معاونة من الآخرين، وهذا ما يجعل للرضاعة الطبيعية أهمية كبيرة في تكوين شخصية الطفل[2].

---

[1] أنظر يونس، **السلوك الإنساني**، ص62-63.

[2] أنظر يونس، **السلوك الإنساني**، ص63.

وبهذا فان للإسلام توجيهات لكل وسط اجتماعي يتفاعل معه الفرد المسلم، كالأسرة والصحبة والمدرسة[1]، فقد نظم العلاقات الأسرية ومنها العلاقات الوجدانية بين الوالدين، وهذه لها أكبر الأثر في سلوك الطفل، فالجو الأسري السيئ لا يُتيح للطفل فرص إشباع الحاجة إلى الأمن والانتماء وتقدير الذات، ويُربي فيه الشعور بالقلق، كما أنه قد ينمي أنواع من العادات السلوكية السيئة التي تعوق نموه.

كما يقع على المدرسة عبء إعداد الطفل، من حيث تكوين اتجاهاته وميوله وطرق تفكيره لكي يكون مواطناً صالحاً يتحمل مسؤولياته تجاه مجتمعه، فهي بما تقدمه من خبرات غنية وواسعة تساعد الطفل على النمو العقلي السليم، ولا يتسع المقام هنا لذكر جميع المؤثرات في البيئة الاجتماعية التي تسهم في تشكيل السلوك الإنساني .

البيئة النفسية :

تؤثر العوامل والظروف النفسية التي تحيط بالفرد في تكوينه وصفاته تأثيراً بالغاً، فالفرد الذي يعيش في بيئة تشبع حاجاته النفسية تختلف طبائعه وأخلاقه وسلوكه عن الفرد الذي يعيش في بيئة لا تشبع هذه الحاجات.

والبيئة التي تُهمل الطفل وتقسو عليه وتكثر عقابه وتهديده تُنمي فيه عادات غير اجتماعية، كالجنوح والسرقة والكذب والقسوة وعدم الاستقرار، ويحاول الطفل الذي لم تُشبع حاجته إلى العطف والحنان والانتماء إلى تعويض هذا النقص بالقيام بأعمال تخريبية والانتقام من العالم الخارجي بصور متعددة، فيلجأ إلى أنواع السلوك المنحرف لإثبات ذاته وتعويض ما حُرِم منه[2].

---

[1] أنظر عبد العال، **مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية**، ص301.

[2] انظر يونس، **السلوك الإنساني**، ص65-66.

وعلى العكس من ذلك فالبيئة التي توفر معاني الحب والحنان، وتحيط الطفل بالرعاية، وتُشجّعه على ممارسة الخبرة الاستقلالية، وتُشعره بأنه عضو له أهميته في المشاركة بحياة الأسرة من نواحيها المختلفة، فهذا يُتيح له فرص إشباع حاجاته النفسية وخاصة الإشباع العاطفي الذي يعدّ مصدر أمن لصحته النفسية[1].

لذا فإن الإسلام يهتم بالبيئة النفسية اهتماماً بالغاً، حيث يرى أن إشباع حاجات الفرد النفسية في بيئته يسمح لإمكاناته المختلفة، ولقدراته واستعداداته من الاكتمال، وعلى العكس من ذلك فإنه يرفض وجود بيئة من الكراهية وعدم القبول، والتي تعوق تكيفه وتعرقل نموه وتؤثر على سلوكياته.

[1] انظر يونس، **المرجع السابق**، ص64-65.

المبحث الثاني

موقف الإسلام من الغذاء

يُعدّ الغذاء وسيلة الإنسان للحياة، وقد اهتم الإسلام بهذا المبدأ وأمدّ الإنسان بثقافة غذائية أقــرب إلى النفس والفهم، مشتقة من خصائص الفكر التربوي المتوازن في العناية بالجسم ورعايته، فبين مــصادر الغذاء الرئيسية وأهميتها لجسم الإنسان، كما نبه إلى تعدد أنواع الغذاء، وضرورة تحري الحلال الطيــب، وعليه، فسيتم تقسيم المبحث إلى مطالبين:

المطلب الأول: مفهوم الغذاء وعناصره وأهميتة.

المطلب الثالث: أنواع الأغذية في الإسلام.

المطلب الأول: مفهوم الغذاء وعناصره وأهميته.

أولا: مفهوم الغذاء

الغذاء **لغة**: من غذا، أي ما يُتغذى به، وقيل: ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام، والشراب واللبن. والتغذية هي التربية[1].

الغذاء **اصطلاحاً**: "الطعام مزيج من المواد ذات طعم مقبول، يزيل الشعور بالجوع، ويعطي الطاقة، ويجدد أنسجة الجسم، فهو يتكون من مواد يمكن تناولها وامتصاصها فيه"[2].

أما **تعريف الغذاء الكامل:** هو الذي تتوافر فيه المواد اللازمة للنمو والتجديد والوقاية من الأمراض،وذلك عمل المواد البروتينية والعناصر المعدنية، ويشمل هذا الغذاء المواد اللازمة للوقود لتوليد الطاقة اللازمة لتحويل المواد الغذائية إلى وقود صالح لغذاء الخلايا والأنسجة وهذا عمل المواد النشوية والبروتينية والدهنية[3].

وتعرف **التغذية** بأنها: "دراسة الأغذية من أوجه مضغها وبلعها وهضمها وامتصاصها وتمثيلها في داخل الجسم، وطرد الفضلات خارجه"[4].

فالتعريفات السابقة تلخص وظيفة الغذاء في تزويد الجسم بعناصر يحتاجها، وبالتالي تزوده المواد الغذائية بالطاقة التي يحتاجها نشاطه، كما أنها تُصلِح الخلايا التالفة وتُعيد بناءها وتُكوّن خلايا جديدة.

---

(1) انظر ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين، **لسان العرب**، (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط3، 1999م)، ج15، ص119.

(2) الجندي: محمد ممتاز، **الغذاء والتغذية**، (القاهرة: مطابع الدجوى، د.ط، 1976م)، ص15.

(3) انظر أبو إسحاق : سميه عوض، **التربية الجسمية عند ابن قيم الجو زيه في كتاب الطب النبوي**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 1408هـ، ص42.

(4) البكيري: عبد الله وآخرون، **الغذاء وصحة المجتمع**، (السعودية: مكتب التربية العربي لدول الخليج، د.ط، 1415هـ - 1994م)، ص22-28.

ثانياً: العناصر الغذائية

وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والسكريات(الكربوهيدرات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن، وفيما يلي نبذة مختصرة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته:

1. الماء:

وهو الوسط الذي تحدث فيه التفاعلات الكيمائية الحيوية كالهضم، لذلك هو ضروري لكل التفاعلات الكيمائية والأنزيمية والميكروبية فتزيد سرعة تلك التفاعلات بارتفاع نسبة الماء في الأغذية، لذلك فالأساس في حفظ الأغذية بالتجفيف يعتمد على خفض نسبة الرطوبة في الغذاء إلى حد معين، حيث يضمن الوقف أو الإبطاء من سرعة التفاعلات المختلفة سواءً الكيمائية أو الأنزيمية أو الميكروبية[1]. فالماء عنصر غذائي ضروري للجسم، ذو وظائف حيوية متعددة، ويشكل الدعامة الرئيسية لحياة الإنسان وبقائه

2. السكريات (الكربوهيدرات):

وهي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتقسم إلى أنواع عدة نظراً لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية. وتنبع أهمية السكريات، وخاصة الذائبة منها، من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان، بينما تشكل الكربوهيدرات غير الذائبة، والتي تعرف بالألياف الغذائية، المصدر الرئيسي للطاقة في الحيوانات المجترة وأكلة الأعشاب[2].

وتوجد الكربوهيدرات في الحبوب، والأغذية النشوية كالبطاطس، والأغذية السكرية كالعسل وقصب السكر والمربى ... وغيرها[3].

---

[1] انظر نور: سمير محمد فؤاد. بركات، ملى عمر، **علم الأغذية**، (مؤسسة الثقافة الجامعية، د.ط، د.ت)، ص28.

[2] انظر الجندي، **الغذاء والتغذية**، ص 35.

[3] انظر نور، **علم الأغذية**، ص1.

3. الدهون:

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتكمن أهميتها في:

1. تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات.
2. احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها، والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها[1]. وبذلك فهي تقوم بتزويد الجسم بالطاقة التي تجعله يحافظ على درجة حرارته وعلى تأدية وظائفه المختلفة.

4. البروتينات:

والبروتينات مركبات عضوية تتكون من وحدات بناء نيتروجينية، تعرف بالأحماض الأمينية، وللبروتينات دور أساسي في بناء الأنسجة وصيانتها، وفي تجديد التالف منها، كما تستخدم في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء[2]، وتُعد دعامة لبناء الأنسجة، ومُوجهة لأنشطة الجينات ومسؤولة عن جهاز المناعة، وتوجد البروتينات في كل من الأغذية الحيوانية والنباتية كاللحوم والبيض والألبان ومشتقاتها والحبوب والبقوليات[3].

5. الفيتامينات:

وهي مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبياً، ومن فوائد الفيتامينات:

- إن عضلة القلب لا يمكن أن تؤدي وظائفها بدون فيتامين (E)، كما أنه مسئول عن الاستفادة من الأوكسجين داخل الجسم، وتحتوي نواة حبة القمح على كمّ كبير منه [4].

---

(1) انظر البكيري، **الغذاء وصحة المجتمع**، ص24..

(2) انظر الجندي، **الغذاء والتغذية**، ص43.

(3) انظر نور، **علم الأغذية**، ص18.

(4) انظر ويلدنر: ماريا آنا، **التغذية الطبيعية وحياة الإنسان**، (القاهرة: الدار المصرية السعودية للطباعة والنشر والتوزيع، د.ط، 2004م)، ص13.

- فيتامين (B) مسؤول عن الهضم والأعصاب، وهذا الفيتامين معروف بأنه فيتامين الطاقة والأعصاب، ونقصه يؤدي إلى ضعفها والصداع النصفي، كما يحتاج إليه نسيج الأمعاء ليحقق وظائفه[1].

6. العناصر المعدنية:

وتشكل 4% من وزن الإنسان، ولها دور هام في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم، وفي تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن (الحامضي ــ القاعدي) فيه[2]. ومن الأمثلة عليها:

- **ملح الطعام:** يتكون من الصوديوم والكلور، وهو لا يخزن في الجسم بل يخرج الزائد منه عن طريق العرق.
- **اليود:** يوجد بكثرة في المنتجات البحرية مثل السمك والأصداف ويوجد في ملح الطعام المحضر من ماء البحر وفي الخضروات التي تزرع قريبة من البحار، وفي حالة نقصه تتضخم الغدة الدرقية الموجودة في الرقبة، ويؤدي نقصه عند الأطفال إلى إصابتهم بالبلاهة والقزامة.
- **الكالسيوم:** ويُعدّ أساساً لتكوين العظام، وتزداد الحاجة إليه عند الأم الحامل وذلك لتكوين عظام الجنين، كما تحتاج إليه المرضع لأن بعضه يفرز مع اللبن، ويوجد في السمك المجفف[3]، وهبوط نسبة الكالسيوم في الدم تؤدي إلى الثورات الانفعالية الحادة، والميل إلى المقاتلة العنيفة، وتمزيق الملابس، والصراخ الحاد، وشعور بالضيق والبلادة، والخمول. كما تؤدي إلى الإصابة بالصداع الحاد والهبوط العام والألم في الأطراف[4].

وقد آثرت الباحثة الحديث عن هذه العناصر لما لها من آثار كبيرة على تكوين الإنسان الجسمي والنفسي، وبالتالي السلوكي والاجتماعي، وهو واضح في الأمراض الناتجة من نقص تلك المركبات.

---

[1] انظر ويلدنر، **المرجع السابق**، ص15.

[2] انظر البكيري، **الغذاء وصحة المجتمع**، ص25.

[3] انظر كنج: م.هـ. كنج: ف.م، **التغذية في البلدان النامية**، ترجمة: سعد خليل شهاب، (الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م)، ص136.

[4] انظر أبو النيل، **علم نفس الفارق**، ص70-71.

ثالثاً: أهمية الغذاء للإنسان

إن مادة جسم الإنسان مكونة من العناصر الأساسية للتراب والطين، وخلاياه تتكون من هذه العناصر نفسها، لذا وجب أن تتوفر في الغذاء، وهذا قد يُبين الصلة بين خلق الإنسان من تراب وبين الغذاء الذي يشتمل على عناصره، ليبني بها الإنسان جسمه وأعضاءه، ويقيم بها أود حياته[1].

ولأن أنسجة الجسم في تغيير مستمر، فمن الضروري إمداد الجسم بالغذاء، الذي تنبع أهميته من احتوائه على العناصر اللازمة لإنتاج الطاقة، والقيام بعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة، فالجسم الإنساني لا يستطيع تصنيعها بنفسه[2].

وغني عن القول أن للتغذية دوراً كبيراً في عملية النمو، فالغذاء يزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بنشاطه سواء كان هذا النشاط داخلياً أو خارجياً، جسمانياً أو نفسياً، كما يساعد في مناعة الجسم ضد الأمراض وفي إصلاح الخلايا وإعادة بنائها، وقد أجريت تجارب كثيرة لمعرفة مدى تأثير التغذية بوجه عام على الفرد، فوجد أن سوء التغذية يؤثر في التوافق الحركي، وعلى الحيوية والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة، كما وجد أن نقص الفيتامينات له تأثير على النشاط العقلي[3] وكذلك على الجانب السلوكي.

ومن ذلك دراسة أجريت على 231 سجيناً، حيث حصلت نصف المجموعة على عناصر غذائية كالفيتامينات والمعادن، بينما النصف الآخر حصلت على حبوب مزيفة، فكانت نتيجة هذه التجربة انخفاض سلوك الاعتداء والمشاجرات إلى 37% [4].

ومما سبق يمكن إيجاز أهمية الغذاء للإنسان بالنقاط التالية:

- النمو وتوليد الطاقة وتكوين خلايا الجسم والعظام.
- حفظ النوع البشري وتكاثر الجنس.

---

[1] انظر مهيرات: جمال الدين حسين، **الغذاء في القران والعلم**، (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، د.ط)، ص

[2] الغربي: الظاهر، **التغذية في الإسلام يحققها العلم الحديث**، (د.م، ط1، 1406هـ ــ 1986م)، ص7.

[3] يونس، **السلوك الإنساني**، ص61.

[4] www.psychologytoday.com/articles/pto

- الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية والتكيف الاجتماعي.

ويجب أن يُراعي الإنسان أنه لا يمكن للأعضاء أن تقوم بوظائفها الصحيحة وكذلك ليس بمقدرتها المحافظة عليها سليمة إلا بالتغذية، فلا بد أن يحتوي غذاءه على كل المواد التي تكفل وتساهم في الحفاظ على الوظائف سليمة للأعضاء، ومن المعروف للجميع أن التغذية المثالية هي التي تأتي موادها الأساسية من البيئة المحيطة بالشخص الذي يتناولها، وفي هذا الصدد لا بد من مراعاة التفاعل بين الإنسان والبيئة[1]. وفي نهاية الأمر فإن النمو يخضع لاتزان المواد الغذائية من حيث تأثيرها على الجسم، فالإفراط في أحدها يؤدي إلى خلل في هذا الاتزان.

وقد ربط الإسلام كل ما يقوم به المسلم في حياته بغاية عظمى، ألا وهي تحقيق العبودية لله، والتغذية شانها شأن أي مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم غايتها التقوى، لذلك يقوم بالاستعانة بها في توفير الطاقة اللازمة لجسمه بما يضمن بقاؤه واستمراره على تأدية الواجبات الدينية، وقد سمى القرآن الكريم الغذاء "الطيبات"؛ لفائدتها للجسم وانعكاساتها الايجابية عليه.

[1] انظر ويلدنر، **التغذية الطبيعية وحياة الإنسان**، ص11.

المطلب الثاني: أنواع الأغذية في الإسلام

عَمد الشارع الحكيم إلى حفظ المقاصد الخمسة، ومنها العناية بحفظ النفس، وقد بين بتشريعاته الحكيمة ما يضرّ الجسم وما ينفعه من الأغذية، فأوجد دائرة للأغذية المحللة وأخرى للأغذية المحرمة، وبناء على ذلك تقسم الأغذية إلى نوعين:

- **النوع الأول: الأغذية المحللة (الغذاء الطيب)**

يعتقد كثير من الناس أن الإسلام عندما تَعرّض لغذاء المسلم، اقتصر على ذكر ما حرّم عليه فقط، كالميتة ولحم الخنزير، وأنه فيما عدا ذلك قد ترك الأمر بدون ذكر ولا تنظيم، وهذا خطأ كبير، فالإسلام في تعاليمه لم يقتصر على ذكر المحرمات وحده، بل ذهب إلى تنظيم الغذاء الطيب الحلال، وتوجيه المسلمين إلى الأغذية التي تنفع أجسامهم وتحفظ صحتهم[1].

ومن الأغذية الطيبة اللبن والعسل والرطب والزيتون والأسماك[2]، فدائرة المحللات أوسع مقارنة بدائرة المحرمات، تبعاً للقاعدة التي تحكم المكونات الطبيعية وهي: أن الأصل في الأشياء الإباحة.

ولذا كانت المحرمات من الأغذية محصورة دون الطيبات التي تتسم بطباع خاصة ومميزات جلة، فقد بيّن الله سبحانه وتعالى منطلق ومصدر الطيبات، التي طلب من العبد التزام الطعام منها دون حرج، فقال سبحانه وتعالى: ﴿ **وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفاً أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهاً وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُواْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ۞ وَمِنَ الأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشاً كُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ وَلاَ تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ۞ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِّنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ قُلْ آلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الأُنثَيَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الأُنثَيَيْنِ نَبِّؤُونِي بِعِلْمٍ إِن كُنتُمْ**

---

[1] الغربي، **التغذية في الإسلام**، ص11.

[2] انظر البكيري، **الغذاء وصحة المجتمع**، ص209-225.

صَادِقِينَ۞ وَمِنَ الإِبْلِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْبَقَرِ اثْنَيْنِ قُلْ آلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الأُنثَيَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الأُنثَيَيْنِ أَمْ كُنتُمْ شُهَدَاء إِذْ وَصَّاكُمُ اللّهُ بِهَـذَا فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللّهِ كَذِباً لِيُضِلَّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ اللّهَ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴾[1].

وقد أفادت هذه الآيات تفضل الله سبحانه بما خلقه، مما غرسه الناس من بساتين مرفوعات على الأعمدة، وغير مرفوعات، أو ما بسط على وجه الأرض مثل الكرم والزرع والبطيخ، وما قام على ساق مثل النخل وسائر الأشجار، وما نبت في البراري والأشجار، كالزيتون والرمان وغيرهما .

وأنه سبحانه قد أحل الإبل والبقر والغنم والماعز، ذكرانها وإناثها، كما وقد وجه الله عباده إلى دائرة المحللات البحرية في قوله تعالى:**﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعاً لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُماً وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِيَ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾** [2]. فضلاً عما ورد في السنة النبوية من تبيان للغذاء البحري قال صلى الله عليه وسلم: " أحل لنا ميتان ودمان، فأما الميتان ، فالحوت والجراد، وأما الدمان، فالكبد والطحال"[3]. فالطيبات كلمة جامعة لكل طعام مباح، والخبائث كلمة جامعة لكل طعام محظور، وهذه الأغذية (الطيبات والخبائث) منها ما عرف بالتعيين الذاتي، ومنها عرف بالوصف الملازم للشيء، وتوضيح هذا الأمر في كل من الكتاب والسنة، والشروحات الفقهية[4].

- **النوع الثاني: الأغذية المحرمة (الغذاء الخبيث)**

يمكن تحديد المحرمات في الأكل بنوعين رئيسيين:

النوع الأول: الغذاء المحرم لذاته، وهي أغذية حرمها الله لذاتها، إما لخبث مادي فيها أو خبث معنوي.

---

[1] سورة الأنعام: الآيات (141- 144).

[2] سورة المائدة: آية 96

[3] أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب الأطعمة، باب الكبد والطحال، ج2، ص1102، حديث رقم 3314.

[4] انظر موسى، أحكام الأطعمة في الإسلام، ص33 .

1. **ما حرم لخبث مادي**: كالميتة ولحم الخنزير وشرب الخمر ونحوها، بقوله تعالى: ﴿**إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلاَ عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ**﴾[1]. وقد حرمها الله لضررها على الجسم، وكل ما شابهها ينطبق عليه القانون العلمي الثابت:" ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث"[2].

وقد أكدت الأبحاث العلمية التي تناولت هذه الأغذية كثير من الأضرار على صحة الإنسان، ومثال ذلك:

الخمر: قال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاء فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللّهِ وَعَنِ الصَّلاَةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ**﴾[3].

فالخمر يقلل من تناول الأطعمة الأخرى التي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة، فهو يسبب الالتهابات في المعدة والأمعاء والبنكرياس، ويؤدي إلى التشمع الكحولي وبالتالي الوفاة، كما ينقص المناعة ضد الأمراض، وينقص الفيتامينات (A،B12،C،B3)، حتى أن 90% من مرضى سرطان المعدة هم من الكحوليين، كما يصيبهم سرطانات المريء بالإضافة إلى سوء الامتصاص المعوي[4].

الدم و الميتة: أكدت معظم الدراسات أنها حامله لعدد كبير من الجراثيم والسموم الضارة عن عمليات التمثيل الغذائي، وعمليات الهدم و البناء في الأنسجة، واحتباس السائل الزلالي فيها، ويؤدي تناولها إلى ارتفاع اليوريا في الدم مما يؤثر على المخ و يصيب بالغيبوبة المفاجئة[5].

---

[1] سورة البقرة: آية 173.

[2] سورة الأعراف: آية 157.

[3] سورة المائدة: آية 90-91.

[4] انظر الجماس: ضياء الدين، **ضرر الكحول حتى في القليل منه**، نهج الإسلام، العدد40،تموز 1990م،ص113-115.

[5] أنظر الدقر، **تحريم الخبائث**، ص62.

الخنزير: ويسبب الكثير من الأمراض التي يسببها أكل لحمه، مثل: تليف الكبد، عسر الهضم، صلب الشرايين، ضعف الذاكرة، العقم، وكثرة حدوث الأمراض التحسسية الجلدية كالأكزما والشرى وغيرها[1].

2. ما حرم لخبث معنوي: وهذا النوع من الأغذية فيه من الأسباب ما صرفه عن حلّه، فأوجب تحريمه، إما حفاظاً على سلامة العقيدة، كتحريم الذبائح التي ذبحت لغير الله، أو لصنم أو وثن أو ذبيحة المجوسي أو عابد الوثن، أو حفاظاً على سلامة العبادة في الحج و العمرة، كتحريم الصيد على المحرم[2]، وليست محصورة في الأغذية المتناولة بل تتعداها لتشمل جميع الأغذية الواردة من جهة الطرق المحرمة والمحظورة.

عن ابن عباس أن النبي ﷺ:" نهى عن طعام المتباريين أن يؤكل "[3] وفي الحديث نهي مباشر عن تناول طعام المتباريان؛ لما فيه من الرياء والمباهاة، ولأنه دخل في جملة أكل المال الباطل، فمادة الغذاء وعناصره محللة شرعاً غير أن التحريم جاء من أمور خارجة عن ذاته، وهذه النقلة له من دائرة الحلّ إلى دائرة الحرمة خير إثبات بأن له ضرراً مباشراً على الإنسان من الجوانب النفسية والسلوكية.

وهذه الأحاديث تؤكد ارتباط غذاء الإنسان بعقيدته، وأنه جزء من منظومة العبودية لله، فالعلاقة بينهما علاقة تأثير متبادل، فالأغذية الخبيثة مفسدات للقلب والنفس والسلوك وبالتالي مفسدات لعقيدة الإنسان، وكذلك العقيدة المنحرفة هي الطريق إلى كل ما هو خبيث من غذاء وغيره، لذلك كانت العقيدة الإسلامية هي التي تطبع الفرد بطابع خاص يكوّن الجهاز المناعي له في دينه ودنياه .

---

[1] أنظر الدقر، **المرجع السابق**، ص63.

[2] أنظر الدقر، **المرجع السابق**، ص61.

[3] أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأطعمة، باب في طعام المتباريين، ج3، ص344، حديث رقم 3754.

النوع الثاني : الأغذية المحرمة لكسبها، وهي تقسم إلى قسمين:

* أكل ما تعلق به حق الغير، كأكل المال المغتصب أو المسروق، أو الاختلاس، وكذالك الرشوة وأموال اليتامى .

* أو التكسب بوسيلة محرمة غير مشروعة، كالبيوع الفاسدة والتعامل مع البنوك الربوية، والمهن المحرمة وأكل السحت وغيرها[1]، قال تعالى : **﴿لَوْلاَ يَنْهَاهُمُ الرَّبَّانِيُّونَ وَالأَحْبَارُ عَن قَوْلِهِمُ الإِثْمَ وَأَكْلِهِمُ السُّحْتَ لَبِئْسَ مَا كَانُواْ يَصْنَعُونَ﴾**[2]، وقال تعالى عن اليهود:**﴿ سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ فَإِن جَآؤُوكَ فَاحْكُم بَيْنَهُم أَوْ أَعْرِضْ عَنْهُمْ وَإِن تُعْرِضْ عَنْهُمْ فَلَن يَضُرُّوكَ شَيْئاً وَإِنْ حَكَمْتَ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾**[3]، لأنهم كانوا يأكلون السحت من الرشوة، ومتى أكل الإنسان السحت احتاج أن يسمع الكذب من شهادة الزور وغيرها.

ومن الأمثلة على الأغذية المحرمة لكسبها:

1. بيع الأعيان النجسة، كالميتة والخنزير. فقد قال صلى الله عليه وسلم " إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام، فقيل يا رسول الله، أرأيت شحوم الميتة فانه يطلى بها السفن ويستصبح بها الناس، فقال: لا، هو حرام، ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عند ذلك: قاتل الله اليهود، أن الله لما حرم شحومها جملوه[4]ثم باعوه فأكلوا ثمنه"[5].

2. كسب الاحتكار: وهو بأن يبتاع التاجر طعاماً من مكان جلب الطعام إلى مكان آخر ويحبسه إلى وقت الغلاء، شرط أن يكون هذا الشيء المحتكر متعلقاً بحق عامة الناس، وأن يلحقهم الضرر منه.

---

[1] انظر ابن تيمية: تقي الدين أحمد، **مجموع فتاوى شيخ الاسلام ابن تيمية**، جمع عبد الرحمن بن قاسم،(الرياض: مكتبة ابن تيمية، ط2، د.ت)، ج20، ص340.

[2] سورة المائدة: آية 63.

[3] سورة المائدة: آية42.

[4] جملوه : أي أذابوه .

[5] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب البيوع، باب بيع الميتة والأصنام، ج3، ص779، حديث رقم 2121.

3. كسب الرشوة: الرشوة هي المحاباة والملاينة، قال صلى الله عليه وسلم " لعنة الله على الراشي والمرتشي"[1].

4. كسب القمار: وهو الميسر الذي حرمه الله بقوله:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾[2].

5. كسب الربا: الربا كسب محرم وما نتج عنه من غذاء أو نفع، فهو خبيث قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لاَ يَقُومُونَ إِلاَّ كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُواْ إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ ﴾[3]. وما سلف ذكره ليس على سبيل الحصر ، بل هو إشارة إلى أن الغذاء الناتج من الكسب المحظور، هو غذاء محرم نظراً لسببيته، لا نظراً لذاته.

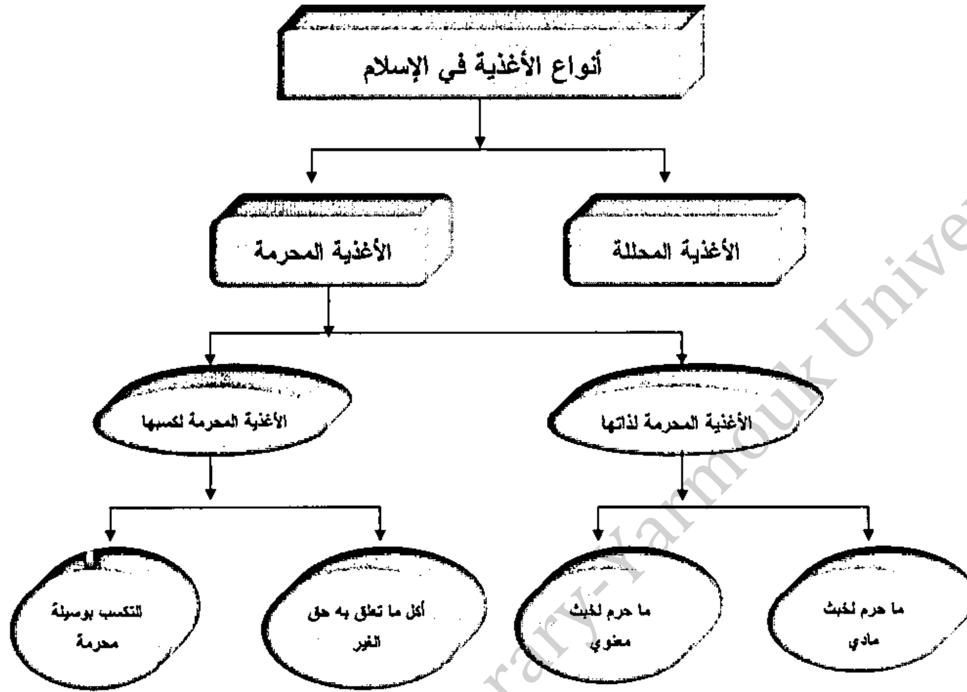
ويمكن توضيح أنواع الأغذية بالرسم التالي:

---

[1] أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب الأحكام، باب التغليظ في الحيف والرشوة، ج2، ص775، حديث رقم 2313، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

[2] سورة المائدة: آية 90.

[3] سورة البقرة: آية 275.



مما سبق نلحظ أن التغذية لها ثلاث علاقات رئيسيه بالإنسان، وهذه العلاقات هي :

1. **علاقة الأغذية بالعقيدة:** فأكل الإنسان مما حرمه الله دليل على موافقته و إقراره بالباطل، فحتى يحقق كمال العبودية لله، عليه الطاعة بمجرد التحريم.
2. **علاقة الأغذية بالصحة البدنيه:** فجميع الدراسات و الأبحاث الحديثة ذكرت ضرر المحرمات من الأغذية المحرمة على الصحة البدنية، و لاحظنا كثرة الأمراض الناتجة عنها.
3. **علاقة الأغذية بالسلوك الإنساني:** وهذا ثابت بنصوص القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، حتى إن كثيراً من الدراسات العلمية أثبتت هذا الأمر، ومن هذه الدراسات دراسة بعنوان العلاج بالغذاء. وجاء في النتائج التي أثبتتها هذه الدراسة: أن هناك علاقة واحد لواحد بين الغذاء والدماغ،وقد استعملت الدهن ومكوناته كمثال.ذلك أن الخلايا العصبية في الدماغ تتكون من طبقتين من

الجزيئيات الحمضية الدهنية، ومنها الحامض الدهن الفالينولينك وحامض لنوليك وهذه الأحمـــاض موجودة في: عباد الشمس، الذرة، زيت السمسم، وهذه الأحماض مضادة للكآبـــة، وقـــد وجـــد أن المجتمعات التي تستهلك الكميه الكبيرة من السمك اقل كآبه من غيرها . اظهر السكان الأمريكيون والأوروبيين نسبه متراكمة من الكآبة عشر مرات أكثر من سكان تايون الذين استهلكوا الكثير مـــن السمك واليابانيون الذين غذائهم غني بالسمك، فهؤلاء كان لديهم نسبة انتشار كآبه قليله مقارنة مـــع أميركا واروبا. وان هذه الأحماض تزيد من نسبة الذكاء ونقصها يؤدي إلى نشاط مفـــرط، كآبـــه، حساسية في الدماغ، وداء الفصام[1].

(1) Abhivandanmehta: FOOD THERAPY effect of food on human behavior
http://abhidandanmehta.livejournal.com/649.html مقال منشور على شبكة الانترنت، 9-7-2007م

الفصل الثاني

تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني.

خلق الله تعالى الإنسان واستخلفه في الأرض، فكانت النصوص القرآنية و السنة المطهرة مبيّنة لكل مجالات حياته، ومفصلة لأحكام احتياجاته ومطالبه، فبَينت بشكل صريح أحكام الأغذية والأشربة، ووضحت حكم المحلل منها والمحرم، وآثارها على صحة الإنسان وعقيدته وسلوكه. فوجود علاقة قوية بين الغذاء والسلوك الإنساني أمر يحتاج إلى إثبات، فكان هذا الفصل لإثبات هذه العلاقة في النصوص القرآنية والأحاديث الشريفة وفي أقوال العلماء.

لذا قُسّم هذا الفصل إلى مبحثين:

المبحث الأول: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم والسنة النبوية.

المبحث الثاني: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في التراث التربوي الإسلامي.

المبحث الأول

تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم و السنة النبوية.

شرع الله تعالى في كتابه العزيز الأوامر و النواهي، وهو يعلم طبيعة البشر، فلم يأمر إلا بما يتناسب مع فطرتهم وحاجتهم، والمتأمل في الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة التي تبين أحكام الأغذية، يجد أنها ربطت تصريحاً أو تلميحاً بين الأغذية وتأثيرها في السلوك البشري، وسوف يتم بيان هذا التأصيل، من خلال المبحث الآتي الذي يتضمّن مطلبين:

المطلب الأول: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم .

المطلب الثاني: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في السنة النبوية.

المطلب الأول: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في القرآن الكريم

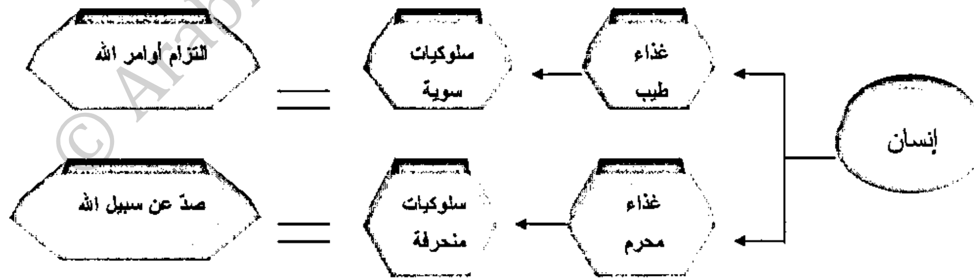
وردت شواهد في آيات القرآن الكريم تتحدث عن الأغذية، وتبيّن أن لها ارتباطاً وثيقاً بالتأثير في السلوك الإنساني، ومن ذلك:

الشاهد الأول:

قال تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاء فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللّهِ وَعَنِ الصَّلاَةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾[1].

لمّا كان تحريم الخبيث من الغذاء منزلٌ من العليم الخبير بطبائع العباد، فقد بيّن سبحانه وتعالى علّة التحريم وسببه، فليس النهي تضييقًا على العباد، وإنما لصيانة الإنسان من الانحرافات السلوكية الناتجة عنه، فهذه الانحرافات تؤدي إلى مضار أخلاقية، فالخمر والميسر وغيرها مفاتيح للاثم وانتشار الفساد، وتهتك المجتمع، والعداوة والبغضاء بين أفراده، فالخمر أم الخبائث تدفع صاحبها إلى ارتكاب شتى الآثام والخطايا، ومثله الميسر، وقس على ذلك جميع الخبائث التي حرمها الله سبحانه فهي وقود لانتشار الفتن والعداوات .

فهذه الآية دلّت على وجود علاقة وثيقة بين التغذي بالحرام، وظهور سلوكيات منحرفة وبالتالي الصدّ عن سبيل الله وعن عبادته، إذاً نستطيع تحديد هذه العلاقة على النحو التالي:



---

[1] سورة المائدة: آية 90-91.

كما تشير الآية الكريمة إلى ضرورة تجنّب الخبيث من الغذاء بنوعيه المادي والمعنوي، فالخمر حُرّم لخبث مادي، والميسر والأنصاب والأزلام حرّمت لخبث معنوي.

الشاهد الثاني:

قوله تعالى: **﴿ يَا أَيُّها الذينَ آمَنوا كُلوا مِن طيبات مَا رَزَقناكُم وأشكروا للهِ إن كُنتم إيّاه تَعبدون إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلاَ عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾** [1].

لا يُحرّم الله إلا الخبيث، لا لأنه يريد أن يَحرم البشر ويضيّق عليهم، فالأغذية المحرمة ما حُرّمت إلا لعلّة مادية أو لعلّة معنوية، وهنا تتجلى علاقة التحريم و التحليل بالحديث عن الاعتقاد، فتظهر العلاقة العقدية من خلال التلقي لأمر الله في التحليل و التحريم.

وكما هو معلوم أن ما وقر في القلب من الأمور العقدية ينعكس في السلوك البشري، فالخطاب موجّه للمؤمنين، فهم يأكلون الطيبات ويُتبعونه بالشكر لله، فالطيب كل ما ينفع الناس، وشكره العمل بطاعة الله بفعل المأمور وترك المحذور؛ لأن الله قد أحل له الأغذية ليستعين بها على طاعته، لا ليستعين بها على معصيته[2].

ثمّ بيّن الله تعالى المحرمات من المأكل نصّاً وتحديداً وهي:

1. الميتة: وتأباها النفوس السليمة.
2. الدمّ: ويجمع المواد الضارّة والميكروبات.
3. الخنزير: وهو منفّر للطبع السليم، ويسبب الكثير من الأمراض.

---

[1] سورة البقرة: آية 172-173.

[2] انظر ابن تيمية، **مجموع الفتاوى**، ج22، ص135.

4. ما أهلّ به لغير الله: أي ما توجّه به صاحبه لغير الله، فهو محرّم لعلّة معنوية تنافي صحة التصوّر وسلامة القلب، وقد ألحق بالنجاسة المادية، ولكنه ألصق بالعقيدة من سائر المحرمات قبله[1].

ومن الآية الكريمة ترى الباحثة ما يلي:

- أن المحرمات من الأغذية نوعان:

1. ما حُرّم من الغذاء لعلّة مادية: كالميتة والدم ولحم الخنزير، وهذه لها ضرر مباشر على جسم الإنسان وصحته، وضرر غير مباشر على النفس والسلوك.

2. ما حُرّم من الغذاء لعلّة معنوية: وهو في الآية الكريمة ما أهلّ به لغير الله، فله ضرر على سلامة المعتقد والسلوك.

في الآية الكريمة إشعار للمسلم بضرورة عنايته بمكوناته الجسدية والنفسية والسلوكية، واتقاء كل المؤثرات التي من الممكن أن يكون لها ضرر على سلامتها.

وإذا ما قورنت بالآية السابقة وجدت نسب الأغذية المحرمة في الآيتين ممثلة بالجدول الآتي:

الآيات	ما حُرّم لخبث مادي	ما حُرّم لخبث معنوي
الآية الأولى	الخمر	الميسر، والأنصاب، والأزلام
الآية الثانية	الميتة، والدم، ولحم الخنزير	ما أهلّ به لغير الله
المجموع	4	4

ويُبيّن الجدول أن الآيتين وإن اختلفتا في عدد الخبائث من كلا النوعين، لكنها في مجموعها تُظهر تنبيه الله تعالى للعباد بتساوي الضرر المحصّل على مكونيّ الإنسان المادي والمعنوي، وهذا دافع للمسلم كي يعتني بأثر الغذاء على نفسيته وسلوكه كعنايته بأثر الغذاء على صحته.

[1] انظر قطب، في ظلال القرآن، ج1، ص156.

الشاهد الثالث:

قوله تعالى :﴿ **يا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ** ﴾[1]

يقول سيد قطب:"ينادي الله سبحانه و تعالى الرسل ليمارسوا طبيعتهم البشرية، والتي ينكرها عليهم الغافلون، فالأكل من مقتضيات البشرية عامة، أما الأكل من الطيبات خاصة، فهو الذي يرفع هذه البشرية و يزكيها و يصلها بالملأ الأعلى، ثم يأتي النداء ليصلحوا هذه الأرض (اعملوا صالحاً)، فالعمل من مقتضيات البشرية، أما العمل الصالح فهو الذي يميز الصالحين"[2].

والأكل من الطيبات يعني: أن يأكلوا من الأغذية التي أحلها الله تعالى، واكتسبت من طريق شرعي، فأمرهم الله تعالى بالأكل الذي به قوام البدن، ثم أمرهم بالعمل الذي يكون نتيجةً للأكل [3].

ويؤكد الآية السابقة قوله تعالى: ﴿**وَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ حَلاَلاً طَيِّباً وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِيَ أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُونَ**﴾[4]، وكذلك قوله تعالى: ﴿ **فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّهُ حَلالاً طَيِّباً وَاشْكُرُواْ نِعْمَتَ اللّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**﴾ [5].

ويتضح من الآيات السابقة الأمور الآتية:

- أن إقبال المرء على الطيبات التي رزقه الله إياها، داعية فطرية تعين المرء على تقوى الله وشكره.
- كما أنها تُبيّن الارتباط الوثيق بين الأكل و موارده و بين السلوك، فإن كان الأكل طيباً كان العمل طيباً، فلقوام الأبدان أثر واضح فيما ينتج عنها من أفعال، ذلك أن الأوامر عقب الأكل من الطيبات، تدلّ

---

[1] سورة المؤمنون: آية 51.

[2] قطب: سيد، **في ظلال القرآن**، (القاهرة:دار الشروق، 1414هـ- 1994م)، ج5، ص2469.

[3]انظر سالم: عمران، **شرح وترتيب متن الأربعين النووية**، مقال منشور على شبكة الانترنت www.qeocities.com/islamic.ebook/http. حديث رقم 10، 2002م

[4] سورة المائدة: آية 88.

[5] سورة النحل: آية 114.

على ما بين الأكل والعمل من الاقتران، وأنها عوامل مساعدة على تنفيذ الأوامر ، ومن مفهوم المخالفة أن أكل الخبائث كانت عائقاً لعمل الطاعات وشكر النعم، وهذه دلائل قوية على علاقة الغذاء بالسلوك.

وترى الباحثة أنه يمكن إجمال العلاقة التي أشارت إليها الآيات الكريمة السابقة على النحو الآتي:

1. علاقة الغذاء الطيب بتقوى الله:

وهذه العلاقة باعتبار جهة التشريع، فالله تعالى هو المشرّع للحلال والحرام، فيلزم من المسلم بعد التيقن بألوهيته تلقي أوامره بالقبول والتنفيذ، أي بالأكل من الطيبات والابتعاد عن الخبائث، ونتيجةً لهذا الأكل تكون خشية الله وتقواه سبحانه؛ إذ هو وسيلة لإعانة العبد على تقوى الله وخشيته، كما أن الأكل من الطيبات يكون نتيجة التقوى، فالعلاقة بينهما علاقة تأثير متبادل.

2. علاقة الغذاء الطيب بشكر الله تعالى بعد بيان علة التحريم:

وهذه العلاقة باعتبار علّة التحريم، فالله تعالى أباح للعباد كلّ ما هو طيّب وحرّم عليهم كل ما هو خبيث، وأشعرهم أنه لم يمنع عنهم طيباً من الطيبات، وما حُرِّم عليهم فلأنه غير طيّب، فإذا عرف المسلم هذه الحقيقة شكر الله تعالى على نعمه وفضله، بدلالته على الخير والنفع، والشكر عبادة وطاعة يرضاها الله من العباد.

3. علاقة الغذاء الطيب بالعمل الصالح:

وهذه العلاقة باعتبار من يُشرَّع له، فمن عرف المشرِّع وتيقّن بألوهيته، وأكل مما حُلّل له وابتعد عمّا أضره، ثمّ شكره تعالى على نعمه الظاهرة والباطنة، كانت جميع هذه الوسائل خير معين على فعل الطاعات وعمل الصالحات، لأن المسلم يأكل ويتغذّى ليقوّي جسده على العبادات، والعلاقة بين العمل الصالح وشكر الله وتقواه واضحة، فالتقوى تستلزم الشكر والعمل الصالح، والشكر عبادة وطاعة، والعمل الصالح دلالة على تقوى الله تعالى.

الشاهد الرابع:

قوله تعـــالى: ﴿ **الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لاَ يَقُومُونَ إِلاَّ كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الـــشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ** ﴾[1].

ولقد وصف الله سبحانه أكلة الربا بالتخبط، والمال لا يؤكل بذاته، وإنما المراد بأكله: الغذاء والانتفاع البدني منه، فالتخبط الذي هو كتخبط الشيطان من المسّ، صورة منفرة، وسلوك غير طبيعي[2]. يصيب آكل الخبيث من الأغذية، وأكل الربا فيه من الخبث المعنوي ما يفسد سلوكيات البشر.

وتفسير ذلك أن تأثير الربا على الإنسان يكون من جانبين:

- على الجانب الجسدي أو الصحي: فهو يؤدي بصاحبه إلى القلق الدائم، ويتعرض الإنسان حينئذ إلى الانفعالات العصبية والاضطرابات في حياته، ويتخبط كأن به مسّ من جنون.
- على الجانب النفسي: فتسيطر عليه الكآبة، وهذا يرجع إلى شعوره بالذنب وتأنيب الضمير، حيـــث يسيطر هذا الشعور على أي إنسان يرتكب معصية تبعده عن طريق الحق، وإنه لمن عظيم الإعجاز الإلهي أن تتوافق موازين الشرع وموازين الطب في تحريم هذه الخبائث.

وهذ مصداق قوله تعالى﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَـــوْمَ الْقِيَامَـــةِ أَعْمَى ﴾[3].

---

[1] سورة البقرة: آية 275 .

[2] انظر موسى، **أحكام الأطعمة في الإسلام**، ص40.

[3] سورة طه: آية 124.

المطلب الثاني: تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في السنة النبوية.

يجد القارئ في السنة النبوية أيضاً ما يثبت العلاقة بين الغذاء والسلوك الإنساني بشكل واضح، مبثوثاً في كثير من المواقف والأوامر والتوجيهات التي تلقاها الصحابة رضوان الله عليهم من رسول الله ﷺ، ومن الأحاديث النبوية التي تثبت علاقة الغذاء بالسلوك الإنساني:

الحديث الأول:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : إن الله تعالى طيب لا يقبل إلا طيباً، وإن الله تعالى أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين، فقال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا** ﴾وقال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُواْ لِلّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ** ﴾ ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء، يا رب يا رب، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذّي بالحرام، فأنّى يستجاب لذلك[1].

سبق وأن بيّنت الآيات الكريمة علاقة الغذاء بالسلوك، ومما يزيدها تأكيداً هذا الحديث الشريف، وتبرز العلاقة من خلال ما يأتي:

- عند تفسير ابن كثير للآيات الواردة في الحديث الشريف بيّن أن الله تعالى أمر عباده المرسلين عليهم الصلاة والسلام بالأكل من الحلال الطيب والقيام بالصالح من الأعمال، فدلّ هذا على أن الحلال عونٌ على

[1] أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الزكاة، باب قبول الصدقة من الكسب الطيب وتربيتها، ج2، ص703، حديث رقم(1015).

العمل الصالح، لذا قام الأنبياء عليهم الصلاة والسلام بهذا أتم القيام، وجمعوا بين كلّ خير قولاً وعمــلاً[1].

فعبارة ابن كثير واضحة الدلالة على أن الغذاء الطيب من العوامل المساعدة على الأعمال الصالحة.

- وفي ذكر الرسول ﷺ الرجل ذي الصفات الأربعة الموجبة لإجابة الدعاء، وهي:

1. إطالة السفر، فهو موجب لإجابة الدعاء.
2. إن الرجل أشعث أغبر، وهذه الصفة من صفات إجابة الداعي، فالله تعالى لا يردّ المنكسر قلبه.
3. رفع اليدين إلى السماء، وهي أيضاً من أسباب إجابة الدعاء، والله تعالى يستحي من عبده إذا رفع إليه يديه أن يردهما صفراً.
4. التوسل بلفظ" يا رب، يا رب"، أي توسله بربوبية الله، وهذا موجب لإجابة الدعاء. ومع ذلك لم يستجب الله للدعاء، بسبب صفة خامسة هي التغذية بالحرام، فاستبعد رسول الله ﷺ إجابة دعوة ذلك الرجل [2]، فلم تقبل أعمال ذلك العبد وسلوكياته بسبب التغذية المحرمة، وهذا دليل قوي لتأثير الغذاء على الأعمال ونتائجها.

- أما سبب قوله ﷺ: "مطعمه حرام"، وبعدها قال: "وغذّي بالحرام"، فالفرق يتضح في مقولة ابن تيميــة حيث علّق على الحديث بقوله: "فقد بين ﷺ أن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين من أكل الطيبات كما أمرهم بالصالح، والعمل الصالح لا يمكن إلا بأكل وشرب ولباس، وما يحتاج إليه العبد من مسكن، ومركب، وسلاح يقاتل به، وكراع يقاتل عليه، وكتب يتعلم منها، و أمثال ذلك مما لا يقوم ما أمر الله به إلا به، ومــا لا يتم الواجب إلا به فهو و اجب"[3].

---

[1] انظر ابن كثير: أبو العزاء إسماعيل بن عمر الدمشقي، **تفسير القرآن العظيم**، (بيروت: دار الفكر، د.ط، 1401هـ)، ج3، ص247.

[2] انظر سالم، **شرح متن الأربعين النووية** ، حديث رقم 10.

[3] ابن تيمية، **مجموع الفتاوى**، ج29، ص314.

فترى الباحثة من مقولة ابن تيمية أن المطعم يختصّ بما يتناوله الإنسان فقط، أما التغذية فأعم من ذلك فتشمل جميع ما يحتاج إليه المسلم في حياته من غذاء وغيره، فالطعام جزء من احتياجات الإنسان.

وبالنظر إلى معنى التغذية في اللغة وُجد أن الجذر الثلاثي "غذا " دالّ على السيلان والسرعة[1]، فكأن عدم تحري الحلال بدءً بالاحتياجات الأساسية للإنسان من مأكل ومشرب وملبس، وانساق ذلك إلى جميع ما يحتاج إليه العبد من مسكن، ومركب، وسلاح، وحتى الكتب التي يتعلم منها، لأنه اعتاد التساهل في أكل الحرام وتمرّن عليه، فشُبّه بسيلان الماء لسرعة فعل الحرام في كل حركة وسكنة.

ويمكن أن يكون الفرق بين الكلمتين راجع إلى التركيب اللغوي، ففعل (غذّي) مبني للمجهول أي أن الأكل الحرام بفعل الوالدين، أما (مطعمه حرام) فراجع إلى فعل الإنسان أي مما كسبت يداه.

الحديث الثاني:

عن النعمان بن بشير قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: الحلال بيّن، والحرام بيّن، وبينهما مشبهات لا يعلمها كثير من الناس، فمن اتقي المشبهات، استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات كراعٍ يرعى حول الحمى يوشك أن يواقعه، ألا وإن لكل ملك حمى، ألا إن حمى الله في أرضه محارمه، ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب[2].

وقد علّق النووي على هذا الحديث، فذكر أن رسول الله ﷺ قد نبّه إلى إصلاح المطعم والمشرب والملبس وغيرها، فبيّن أن الغذاء ثلاثة أنواع :

---

[1] انظر ابن منظور، لسان العرب، ج15، ص120.

[2] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب البيوع، باب فضل من استبرأ لدينه، ج1، ص28، حديث رقم (52).

1. حلال بيّن واضح لا يخفى على أحد حِله، كالخبز والفواكه والزيت والعسل وغيرها.

2. حرام بيّن، كالخمر والميتة والخنزير والبول والدم المسفوح وغيرها.

3. مشتبهات ليست واضحة الحِلّ والحرمة، لهذا لا يعرفها كثير من الناس[1].

كما أكد هذا الحديث على أن صلاح الجسد وفساده تابعان للقلب، فيتوجب على المسلم السعي في صلاح قلبه وحمايته من الفساد، وذلك بالابتعاد عن المحرمات ومنها الأغذية الخبيثة، والتورع عن أكل الشبهات لسببين هما:

أ- أن العبد إذا أكل الشبهات يصادف الحرام وإن لم يتعمده.

ب- أنه يعتاد التساهل ويتمرّن عليه، حتى يقع في الحرام عمداً[2].

فكلٌ من القلب والبدن محتاج إلى النمو والتربية حتى يكمل ويصلح، فكما أن البدن محتاج إلى أن يزكو بالأغذية المصلحة له والحمية عما يضره، فكذلك القلب لا يزكو ولا يتم صلاحه إلا بذلك، فإن صلح القلب صلحت إرادته، ويعود بذلك إلى فطرته التي فطر عليها فتصلح أفعاله، كما يعود البدن بصحته وصلاحه إلى الحال الطبيعي، فلا يقبل إلا الحق، كما إن الطفل لا يقبل إلا اللبن[3].

فقد أوضح ابن القيم تأثير الغذاء على القلب، وتظهر العلاقة أكثر إذا عرفنا أن القلب يَفسد ويخرج عن مساره الطبيعي إذا اعتاد المعاصي والآثام، فهو يحتاج إلى أمرين:

1. إلى ما يحفظ عليه قوته، من الإيمان والطاعات.

---

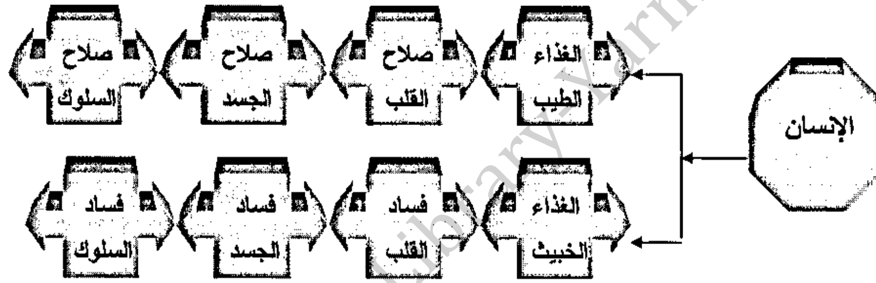
[1] انظر النووي، أبو زكريا يحي بن شرف، **شرح النووي على صحيح مسلم**، (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط2، 1392ه)، ج11، ص27.

[2] انظر العسقلاني: ابن حجر، **فتح الباري بشرح صحيح البخاري**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب،(بيروت: دار المعرفة، د.ط، 1379ه)، ج4، ص291.

[3] انظر ابن قيم: شمس الدين بن أبي بكر، **رسالة في أمراض القلوب**، تحقيق محمد حامد الفقى،(الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع، د.ط، 1403ه)، ص46.

2. إلى حمية عن المؤذي الضارّ، وذلك باجتناب المخالفات[1]. وتحري الطيب الحلال في الغــذاء طاعة وتعين على غيرها من الطاعات وتمنع من التساهل في وقوع المعاصي والآثام، فالعلاقة بين القلب والغذاء علاقة تأثير متبادل، فالغذاء الطيب معين على اجتناب المعاصي وبالتالي الحفاظ على قوة القلــب وصلاحه، فهو محلّ الإرادة والتمييز بين الخبيث والطيّب.

فهي حلقات متصلة، تبدأ بعناية الإنسان بمصدر غذائه وتحديد نوعيته، ومنها يتحدد صلاح القلب أو فساده، وبعدها صلاح الجسد أو فساده، و أخيراً ينتج العمل الصالح (السلوك الصحيح)، والرسم التالي يبين نتائج هذه العملية:



الحديث الثالث :

"عن عثمان رضي الله عنه قال: اجتنبوا الخمر فإنها أم الخبائث، إنه كان رجل ممن كان قبلكم تعبد، فعلقته امرأة غوية، فأرسلت إليها جاريتها، فقالت له: إنا ندعوك للشهادة. فانطلق مع جاريتها، فطفقت كلما دخلت بابا أغلقته دونه حتى أفضى إلى امرأة وضيئة عندها غلام وباطية خمر، فقالت: إني والله ما دعوتك للشهادة ولكن دعوتك لتقع علي، أو تشرب من هذا الخمر كأسا، أو تقتل هذا الغلام. قال: فاسقيني من هذا

[1] انظر ابن القيم، **رسالة في أمراض القلوب**، ص17.

الخمر كأساً. فسقته كأساً. قال: زيدونى فلم يرم حتى وقع عليها، وقتل النفس. فاجتنبوا الخمر، فإنها والله لا يجتمع الإيمان وإدمان الخمر إلا ليوشك أن يخرج أحدهما صاحبه"[1].

والقصة السابقة تبيّن الأثر السريع لشرب الخمر في السلوك وهو أثر مباشر، فما أن دخل الجسد حتى آل إلى مفاسد عظيمة اقترفها هذا الرجل، فكان ظالماً لنفسه بشربة ما حرم الله، فما لبث أن تحول لظلم متعدٍّ إلى الآخرين، فكلما ازداد الغذاء خبثًا ازداد الإنسان من الله بعداً.

الحديث الرابع:

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال : دخلت على رسول الله ﷺ ، وبيده سفرجله ، فقال: " دونكها يا طلحة ، فإنها تجمّ[2] الفؤاد " [3].

فالغذاء الطيب يؤثر على الجهاز العصبي، حيث يساعده على النمو، مما يؤدي إلى هدوء الأعصاب، وهذه الخاصية موجودة في جميع الأغذية الطيبة التي تحتوي على العناصر الغذائية، منها السفرجل، والتمر، والعسل، فهي مفيدة للمعدة وللجهاز الهضمي، وقد أكد الطب الحديث وجود العديد من الأمراض النفسية التي لها علاقة بالمعدة[4].

ويؤكد ذلك رواية عن عائشة رضي الله عنها: أنها كانت تأمر بالتلبينة(حساء من دقيق أو نخالة وربما جعل فيها العسل، وسميت بذلك لشبها باللبن في البياض والرقه) للمريض وللمحزون، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ، يقول: إن التلبينة تجم فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن[5]". وقد أكد العلم

---

(1) أخرجه النسائي في سننه، كتاب الأشربة، باب تحريم الخمر، ج3، ص228، حديث رقم (5176) .

(2) أي تريحه وتفتحه.

(3) أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب الأطعمة، باب أكل الثمار،ج2، ص 1118، حديث رقم 3369 .

(4) انظر آل علي: لولوة، **الوقاية الصحية على ضوء الكتاب والسنة**، (دار ابن القيم للتوزيع والنشر، ط1،1409 هـ)، ص23- 25.

(5) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب رآه، باب التلبينة للمريض، ج5، ص 2154، حديث رقم5365.

الحديث أن الشعير وغيره من الحبوب يحتوي على مركب الإينوسيتول الموجود في قشرتها، والذي يقوم بدور كبير في علاج الاكتئاب والهم والحزن والقلق والوسواس، حيث يُحافظ على الخلية العصبية ونواقلها من أي خطر، كما يُساعد على امتصاص المعادن كالزنك والحديد والكالسيوم وغيرها بشكل فعّال[1]، ممّا يؤدي إلى استفادة الخلايا العصبية من هذه العناصر للقيام بوظائفها على أكمل وجه.

كما يحتوي الشعير على فيتامين B1 الضروري للأعصاب، الذي يحفظ الإنسان من التوتر العصبي والقلق النفسي وغيرها من الأمراض، وهذا ينطبق على جميع الحبوب من قمح وذرة وغيرها[2].

والمتتبع لمثل هذه الأحاديث النبوية يجد علاقة الغذاء بالسلوك واضحة، فالغذاء الطيب يؤثر على الجهاز العصبي وعلى الجهاز الهضمي، إذ أن المعدة بيت الداء. فمن خصائص الشعير أنه ملـيّن، مقـوّم للأعصاب بوجه خاص، مجدد للقوى، منشط للكبد، ويوصف لعلاج أمراض الصدر، والضعف العام، وبطء النمو عند الأطفال وضعف المعدة والأمعاء[3].

فوجود خلل في الخلايا العصبية وآلام في المعدة، ومتاعب في القلب، يؤثر في سلوك الإنسان، كما يؤثر على حالته النفسية وانفعالاته، من قلق وأرق، وبذلك يكون الشخص عصبياً نزقاً، وذو أعصاب ثائرة، وتمتد الآثار السلبية إلى جميع أفعاله وتصرفاته.

[1] انظر دويك: جميل القدسي، **أسرار القمح في الغذاء الميزان بين العلم والقرآن**، (مؤسسة الدكتور جميل القدسي للنشر والتوزيع، ط1، 1427-2006)،87-97.

[2] انظر يوسف: محمد كمال السيد، **الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان**، (القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع، ط1، 1993م)، ص 64- 65.

[3] انظر يوسف، **مرجع سابق**، ص 64- 65.

الحديث الخامس:

عن أبي ثعلبه رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ: " نهى عن أكل كل ذي ناب "[1].

وقد حرم الله كل ذي ناب من السباع، وكل ذي مخلب من الطير، والتي تتغذى على اللحوم سواء كانت حية أو ميتة؛ لوجود الضراوة في لحومها وفضلات تضرّ بمن يأكلها وتؤذيه وتسبب له كثيراً من الأمراض، كتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم الشرياني، وكذلك تنقل كثيراً من الأمراض الطفيلية والجرثومية للإنسان[2].

وإذا كان الطب الحديث قد تمكن اليوم أن يحكم على كل مطعوم أو مشروب بأنه ضار بالصحة ويجب تجنبه، فإن المؤمنين تجنبوا ذلك الضرر بمجرد تنفيذهم لأوامر الله، فشريعة الإسلام صالحة لكل زمان ومكان تضع لنا قانوناً علمياً ثابتاً حين قال تعالى:﴿**وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ** ﴾[3].

والناظر للخبائث من الأغذية التي حرمها الله تعالى يرى أنها جميعاً بلا استثناء تورث شراسة في الطباع وتسبب السلوكيات العدوانية، فتحريم أكل اللحوم الخبيثة، وتحريم الدماء والميتة، والخمور وكافة المسكرات يحمي الإنسان من أفعال العنف.

[1] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الذبائح والصيد، باب أكل كل ذي ناب، ج5، ص2013، حديث رقم5210.

[2] الشطي، **الأحاديث الواردة في التغذية**، ص16.

[3] سورة الأعراف: آية157.

المبحث الثاني

تأصيل علاقة الغذاء بالسلوك في التراث التربوي الإسلامي.

اهتم المربّون بأثر الغذاء في السلوك الإنساني في التراث التربوي، فقد فهموا نصوص دينهم الحنيف التي تبيّن هذه العلاقة، وتوضح الأثر المترتب من تناول الأغذية المحرمة، ولهذا نجد الصحابة رضوان الله عليهم قد ألمحوا إلى ذلك في أقوالهم ومواقفهم، وكذلك من تبعهم من العلماء، وعليه، فإن هذا المبحث ينقسم إلى مطلبين :

المطلب الأول : أقوال الصحابة بتأثير الغذاء في السلوك الإنساني .

المطلب الثاني : أقوال العلماء بتأثير الغذاء في السلوك الإنساني.

المطلب الأول : أقوال الصحابة بتأثير الغذاء في السلوك الإنساني.

ركّزت التوجيهات النبوية على تحري الطيب الحلال، وأهمية تغذية الإنسان من الطيبات، وجعلت ذلك عاملاً هاماً في قبول العمل، وقد عايش الصحابة رضوان الله عليهم هذه التوجيهات، فكانت أفعالهم وأقوالهم تطبيقاً حيّاً لها، وفيما يلي بعض أقوالهم:

القول الأول :

"عن زيد بن الأرقم قال: كنت عند أبي بكر الصديق، فأتاه غلام له بطعام، فأهوى إلى لقمة فأكلها، ثم سأله من أين اكتسبته؟ قال: كنت قيناً لقوم في الجاهلية، فتكهنت لهم فأعطوني، فقال : أفٍّ لك، كدت أن تهلكني، فأدخل يده في فيه، حتى رمى بها . فقيل له: كل ذلك من أجل لقمة قال: لو لم تخرج إلا مع نفسي لأخرجتها.[1] "

فقد كان أبو بكر الصديق حريصاً كل الحرص على أن لا يدخل جوفه حرام، لأن التأثير حاصل سواء عرف أم لا يعرف، وما تشديده على خروج اللقمة إلا خوفاً من التأثير الذي يتعدى ذلك الموقف إلى فساد القلب والسلوك، فالقلب الصحيح إذا عرضت عليه القبائح نفر منها وأبغضها ولم يلتفت إليها.

القول الثاني:

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "اللبن يشتبه، فلا تستقي من يهودية ولا نصرانية ولا زانية، لأن لبن الفاجرة ربما أفضى إلى شبه المرضعة في الفجور، ويجعلها أمّاً لولده، فيتعيّر بها، ويتضرر طبعاً

---

[1] الأصبهاني: أبو نعيم أحمد بن عبد الله، **حلية الأولياء**، (بيروت: دار الكتاب العربي، ط4، 1405ه)، ج1، ص31

و تعيراً، والإرتضاع من المشركة يجعلها أماً، لها حرمة الأم مع شركها، وربما مال إليها مع محبة دينها، ويكره الإرتضاع بلبن الحمقاء كي لا يشبهها الولد بالحمق، لأنه يقال الرضاع يغير الطباع"[1]

وتلحظ الباحثة من كلام عمر بن الخطاب النقاط التالية:

1. الرضاع أول الأغذية التي تدخل جوف الإنسان، فإذا خالطها فساد أضر ذلك به، ونجد عمر بن الخطاب يركز على الفساد الذي لا يتنبّه إليه الإنسان مباشرة، فهو يخفى على الكثير من البشر، وهو فساد الطباع الناتج من فساد الغذاء.

2. فساد الغذاء ينتج عن أمور خارجة عن ذاته، ومن العوامل التي أشار إليها:

- العوامل البيئية الناتجة من المعاصي والحرام، فكون المرضعة يهودية أو نصرانية أو زانية عامل أساسي في فساد حليبها.
- العوامل البيئية الناتجة عن أصل صفات المرضعة، فالمرأة الحمقاء تنقل حمقها عن طريق الرضاع.

3. قوله: "الرضاع يغير الطباع"، و قوله: "يتضررَّ طبعاً" دليل صريح على تأثير الغذاء في السلوك. والحكمة من التحريم بالرضاعة، أن المرأة لا ترضع وليدها لبناً وحسب بل ترضعه تأثيراً جينياً يؤثر في شخصيته. ومن هنا كانت العرب تلتمس المراضع لأبنائها.

ويروي ابن كثير: "كانت أمه جارية اشتراها أبو محمد من كسب يده من النسخ، وأمرها أن لا تدع أحداً يرضعه غيرها، فاتفق أن امرأة دخلت عليها فأرضعته مرة، فأخذه الشيخ أبو محمد فنكسه ووضع يده على بطنه ووضع أصبعه في حلقه، ولم يزل به حتى قاء ما في بطنه من لبن تلك المرأة، قال: وكان إمام الحرمين ربما حصل له في مجلسه في المناظرة فتور ووقفة، فيقول: هذا من آثار تلك الرضعة"[2].

---

[1] المقدسي: أبو محمد عبد الله بن أحمد بن قدامة، **المغني**، (بيروت: دار الفكر، ط1، 1405هـ)، ج 8، ص155.

[2] ابن كثير: أبو الفداء اسماعيل بن عمر بن كثير، **البداية والنهاية**، (بيروت: مكتبة المعارف، د.ط، د.م)، ج12، ص128.

4. فساد التغذية يورث فساد القلوب، وما إصلاحها إلا بالكف عن الحرام، والورع عنـــه، وبـــذلك يُقبـــل الدعاء وتقبل الأعمال .

القول الثالث:

ويروى عن علي رضي الله عنه أنه قال لرجل شكا إليه النسيان :" عليك باللبان فانه يشجع القلب، ويذهب النسيان"[1].

ويقصد باللبان: اللِبأ[2]، وهو ماده موجودة في حليب الأم وفي حليب كل الثدييات، ويخرج عنـــد أول الرضعات بعد الولادة، ويستمر ثلاثة أيام. وهو ليس مادة غذائية فحسب ولكنه أيضاً مـــشروب، ويحتـــوي على كل العناصر الموجودة في اللبن بشكل مركز وكثيف، إضافة إلى ما اختصه الله ســـبحانه فيـــه مـــن مركبات مناعية[3].

يحتوي اللبأ على فيتامين (**B12**)، ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى التعب والإعياء وتقلبات مزاجيـــة وعصبية وبطء في التفكير وفقدان للذاكرة والاكتئاب والهلوسة[4]، واحتواء اللبأ على الفسفور يـــؤدي إلـــى ذهاب حالة النسيان؛ لأن الفسفور ينشط التفكير، ويقوي الـــذهن، واللبـــأ غنـــي ببـــروتين خـــاص اســـمه

---

(1) ابن القيم، **الطب النبوي**، ص305.

(2) جاء في لسان العرب: اللبان كالإرضاع، يقال غذته أمه بلبانها. ابن منظور، **لسان العرب**، ج13، ص 375.

(3) انظر دويك: جميل القدسي، **اللبأ معجزة الله في الأرض شراب ودواء ووقاية وشفاء**، (مؤسسة الدكتور جميل القدســـي للنشر والتوزيع، ط1، 1427-2006)، ص1.

(4) انظر عبد الله: محمد أمين، عثمان: منى عبد الرحمن، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي**، (القاهرة: المكتبة الأكاديمية، ط1، 1999م)، ص 125-127.

(اللاكتوفرين)، والذي له قدرة عالية على امتصاص الحديد في الأمعاء وحمله والوصول به إلــى الــدم[1]. حيث يعمل الحديد على زيادة القدرة على التعلم والذاكرة.

وتلحظ الباحثة أن هذا النوع من الغذاء الطيب يحتوي على ثلاثة عناصر تفيد في تنشيط الذاكرة وتزيد من قوتها، لذلك نصح علي بن أبي طالب الرجل به، وهذه الفوائد لها انعكاسات سلوكية كالنشاط والحيوية وزيادة القدرة على التعليم.

القول الرابع:

وعن علي رضي الله عنه:" كلوا اللحم ، فانه يصفي اللون ويخمص البطن ، ويحسن الخلق "[2].

ولا يخفى أن اللحوم هي أغنى مصادر الغذاء بالمواد الروتينية، وأن البروتين هو العنصر الذي يبني خلايا الجسم، ويكوّن العضلات، وتعتمد عليه قوة الإنسان وقوامه وبنيانه، وقيل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحب اللحم، وأحبه إليه الذراع ومقدم الشاة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال :" كنا مع النبي ﷺ في دعوة ، فرفعت إليه الذراع، وكانت تعجبه"[3].

وهذه الأجزاء أقرب إلى الخير وأبعدها عن الأذى، فلحم المقدمة والذراع بعيدان عن التلوث بالفضلات التي تكون عادة في مؤخرة الشاة، وفي المنطقة المحيطة بالأمعاء، لذا فتناولها أقرب إلى النظافة من غيــره من اللحم في المناطق الأخرى[4].

---

[1] انظر، دويك، **اللبأ معجزة الله في الأرض شراب ودواء ووقاية وشفاء**، ص 17.

[2] ابن القيم، **الطب النبوي**، ص293.

[3] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأنبياء، باب قوله تعالى ولقد أرسلنا نوحاً إلى قومه، ج3، ص1215، حــديث رقــم (3162).

[4] انظر أبو اسحق، **التربية الجسمية**، ص46.

وقد أكدت الدراسات الحديثة أن نقص البروتين يؤدي إلى ضعف في النمو، وبالتـالي يـؤدي إلـى ضعف العقل، ومن فوائده أنه يعطي للجسم العناية الكاملة، أي إحداث عملية تنفس سليمة وصحيحة للخلايا، وتزويد الجسم بالمناعة ضد الأمراض المعدية، وهذا يضمن للفرد حياة صحية وسليم[1].

فهذه الفائدة تسهم في تقوية الجسد، وإمداده بالقوة والصحة اللازمة لأداء الفرائض والعبادات، وشـكر الله سبحانه، وحسن الخلق .

ومن يمعن النظر بهذه الأقوال يجدها مجملة وغير مفصلة للموضوع وفرعياته، وهذه ميزة العصور الأولى، لذا نلجأ أحياناً إلى التحليل والتفسير، وذلك بسبب الأمور الآتية:

1. لأن مجرد التحريم كافٍ لإقلاع الصحابة عن التغذي بالحرام، دون البحث في تأثيره في سلوكيات المسلمين، فالتطبيق مباشر للأمر.
2. إن كثيراً من الأمور التي نفصّل فرعياتها الآن، هي معلومة للجميع بالضرورة دون الخوض فيها أو تدوينها في ذلك العصر.

[1] انظر ويلدنر، **التغذية الطبيعية وحياة الإنسان**، ص 20 -21.

المطلب الثاني: أقوال العلماء بتأثير الغذاء على السلوك الإنساني.

فهم العلماء عصر النبوة وعصر الصحابة، وعرفوا أن تطبيقهم لما فهموه هو نجاتهم، فحرصوا على نقل هذه المعارف والعلوم إلى الأجيال اللاحقة، لذا نرى مجموعة من الأقوال في شأن هذا الموضوع، منها:

القول الأول:

قال سهل بن عبد الله التستري[1] : "من أكل الحرام عصت جوارحه، شاء أم أبى، علم أم لم يعلم، ومن كانت طعمته حلالاً أطاعته جوارحه ووفق للخيرات"[2].

في هذا القول دليل واضح على تأثير الغذاء في السلوك الإنساني، فالأغذية المحرمة ومساوئها كثيرة، فهي لا تترك قطاعاً من قطاعات البشرية إلا ومدت يدها لتعيث فيه تخريباً وفساداً، فالخبائث تفرض سيطرتها على آكلها، الذي لا يستطيع إلا تنفيذ أوامرها والانصياع لمطالبها.

والطيبات كذلك تفرض سيطرتها على الجوارح، لتحض آكلها وتدفعه إلى مراقبة اللقمة التي تدخل أمعائه حتى يغذي بنيته بالحلال الطيب، فتكون هذه البنية قوية الأساس، متينة التركيب، فلا تنهار تحت وطأة مطالب النفس، وبذلك تصل إلى الخير في الدنيا والآخرة.

ونظراً لأثر الطيب والخبيث على النفس، فقد نصح العلماء المتعلمين أن يتفقدوا فيمن جلس يعظ الناس ثلاثاً:

1. إن كان معتقداً لبدعة فلا يجالسه ، فإنه ينطق عن لسان الشيطان.
2. وإن كان سيء الطعمة، فعن الهوى ينطق، لأنه متهاون في الطعام الحرام الذي يُحاسب عليه.

---

[1] سهل بن عبد الله بن يونس شيخ العارفين أبو محمد التستري الصوفي، روى عنه عمر بن واصل وأبو محمد الجريري وطائفة، له كلمات نافعة ومواعظ حسنة وقدم راسخ في العلم، كانت وفاته في المحرم سنة ثلاث وثمانين ومئتين، ويقال عاش ثمانين سنة أو أكثر. انظر الذهبي: محمد بن أحمد بن عثمان أبو عبد الله، **سير أعلام النبلاء**، تحقيق: شعيب الأرناؤوط، محمد نعيم العرقسوسي (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط9، 1413 هـ)، ج 13، ص330-333.

[2] الذهبي، **المرجع السابق**، ج 13، ص330.

3. وإن لم يكن مكين العقل، فإنه يفسد بكلامه أكثر مما يصلح[1].

فالمعدة موضع يجمع الإنسان فيه الأغذية، فإذا طرحت فيه الطيبات استجابت الأعضاء بالأعمال الصالحة، وإذا طرحت فيه الشبهة اشتبه عليها الطريق إلى الحقّ، وإذا طرحت فيه الخبائث كان بينها وبين الله حجاب، فتستجيب لكل ما هو خبيث من الأعمال والسلوكيات السلبية التي يُعرض عنها أصحاب الطباع السوية.

القول الثاني:

قول عبد الله بن الباجي الزاهد [2]:" خمس خصال بها تمام العمل: الإيمان بمعرفة الله عز وجل، ومعرفة الحق، وإخلاص العمل لله، والعمل على السنة، وأكل الحلال"[3]. وهذه الخمس جامعة، متراتبة، تبدأ بمعرفة الله، وتنتهي بأكل الحلال، وبينهما معرفة الحق والإخلاص، وعمل السنن، فمن أكل الحرام لم يعمل بالسنن وما عرف الله، وهذا ارتباط واضح بين الغذاء والعمل.

ويؤكد ذلك قول عبد الله الساجي[4]: "خمس خصال ينبغي للمؤمن أن يعرفها إحداهن معرفة الله تعالى، والثانية معرفة الحق، والثالثة إخلاص العمل لله، والرابعة العمل بالسنة، والخامسة أكل الحلال، فإن عرف

---

[1] انظر موسى، **أحكام الأطعمة في الإسلام** ، ص43.

[2] العلامة الحافظ محدث الأندلس أبو محمد عبد الله بن محمد المشهور بابن الباجي، ولد سنة إحدى وتسعين ومئتين، وسمع عن محمد بن عبد الله وعبد الله بن يونس، كان حافظاً ضابطاً، وروى عنه الكثير، ومات في رمضان سنة ثمان وسبعين وثلاث مئة، وله سبع وثمانون سنة. الذهبي، **سير أعلام النبلاء**، ج16، ص377.

[3] القرطبي: أبو عبد الله محمد بن احمد، **الجامع لأحكام القرآن**، تحقيق أحمد العليم البردوني،(القاهرة: دار الشعب، ط2، 372هـ)، ج2، ص208 .

[4] سعيد بن يزيد أبو عبد الله الساجي، كان مجاب الدعوة ، وقيل هو في أسفاره إما حاجا وإما غازيا على ناقة، وكان في الرفقة رجل عائن. انظر الأصبهاني، **حلية الأولياء**، ج9، ص316.

الله ولم يعرف الحق لم ينتفع بالمعرفة، وإن عرف ولم يخلص العمل لله لم ينتفع بمعرفة الله، وإن عرف ولم يكن على السنة لم ينفعه، وإن عرف ولم يكن المأكل من حلال لم ينتفع بالخمس، وإذا كان من حلال صـفا له القلب فأبصر به أمر الدنيا والآخرة، وإن كان من شبهة اشتبهت عليه الأمور بقدر المأكل، وإذا كان من حرام أظلم عليه أمر الدنيا والآخرة وإن وصفه الناس بالبصر فهو أعمى حتى يتوب"[1].

وتلحظ الباحثة مما سبق أن تأثير الغذاء في سلوك الإنسان يظهر من خلال الأمور الآتية:

1. الأكل من المحرمات يؤدي إلى عدم انتفاع الإنسان من المعرفة.
2. الأكل من الطيبات يؤثر على القلب وبالتالي يؤثر في التصرفات والأفعال.
3. الغذاء كالمصباح الذي يستمد نوره من نوعية هذا الغذاء، فإن كان طيباً أنار، ونوره يُضيء طريق الإنسان فيعمل على تصويب سلوكه، وإن كان خبيثاً أظلم، فيعمى عن طريقه وتسوء سلوكياته، وإن وقع في الشبهات، فلم يعرف حلّ طعامه من حرامه، فبمقدار الشبهة يكون الضوء، وبمقدار الضوء يكون السلوك ايجابياً أو سلبياً.

القول الثالث:

قال ابن تيميه: "فإن الله حرّم الخبائث من المطاعم، إذ هي تغذي تغذيه خبيثة، وتوجب للإنسان الظلم، كمـا إذا اغتذى من الخنزير والدم والسباع، فإن المغذى شبيه بالمتغذى به، فيصير في نفسه من البغي والعدوان بحسب ما إغتذى منه"[2].

---

[1] الأصبهاني، **حلية الأولياء**، ج9، ص310

[2] ابن تيمية، **مجموع الفتاوى**، ج20، ص340.

وقد صرّح ابن تيمية بانتقال ما يحتويه الغذاء المحرم من نجاسة معنوية إلى آكلها، فيكتسب الإنسان سلوكيات عدوانية بسبب التغذية المحرمة، وهذا نصّ واضح في بيان أثر الغذاء المحرم على السلوك.

وكثير من الناس الذين يأكلون السباع والجوارح يكتسبون السلوك العدواني، كما أن أكلة الحمير يكتسبون بلادة وحمقا وغباء، وأكلة الحيوانات الجلالة (وهي الحيوانات التي تأكل العذرة، كالخروف والبقرة والدجاج عندما تتناول القاذورات) يكتسبون فساداً في الطباع نتيجة فساد هذه اللحوم[1].

فجميع الأغذية المحرمة ينتج عن تناولها سلوكيات غير مرغوب فيها، كما يصعب تعديلها، فكان لزاماً على الإنسان الابتعاد عنها.

القول الرابع:

قال ابن القيم: "إنه يكسب الطبيعة والروح صفة الخبث، لأن الطبيعة تنفعل عن كيفية الدواء انفعالاً بيّناً، فإذا كانت كيفيته خبيثة، أكسب الطبيعة منه خبثاً؛ فكيف إذا كان خبيثاً في ذاته. ولهذا حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تكسب النفس من هيئة الخبث وصفته"[2].

والناظر في هذا القول، يجد البرهان القاطع على العلاقة بين الغذاء والسلوك، من خلال الآتي:

1. تحدث ابن القيم عن تناول الدواء الخبيث، وبيّن أنه نوعان:

* **النوع الأول:** الدواء الخبيث بسبب كيفيته، وهذا يؤثر على الطبع فيكسبه خبثاً.

---

(1) انظر الحريري، الخنزير ولحم الحمر الأهلية، ص74-75.

(2) ابن القيم، **الطب النبوي**، ص127.

* **النوع الثاني:** الدواء الخبيث لذاته، وله أثر أكبر من النوع الأول، وفي كلامه إشارة إلى ما ذكرناه في أنواع الغذاء المحرم، لأن الدواء جزء مما يتناوله الإنسان.

2. يشمل تأثير الغذاء الجانب المادي والجانب المعنوي للإنسان، وهذا ما يظهر من قوله: (يكسب الطبيعة والروح صفة الخبث)، (ولهذا حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تكسب النفس من هيئة الخبث وصفته)، فما يحتويه الغذاء الخبيث من هيئة وصفة، ينتقل للإنسان، فيؤثر في جسده وسلوكه ونفسيته.

القول الخامس:

قول ابن القيم:" ومراتب الغذاء ثلاثة، أحدها : مرتبة الحاجة، والثانية : مرتبة الكفاية، والثالثة : مرتبة الفضلة، فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فان تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس. وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فان البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب، بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن"[1].

ومن كلام ابن القيم تلحظ الباحثة الأمور الآتية :

---

[1] ابن القيم: أبو عبد الله بن أبي بكر، **زاد المعاد في هدي خير العباد**، تحقيق شعيب الأرناؤوط، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، د.ت)، ج4، ص18.

1. أهمية المنهاج القويم الذي وضعه الإسلام للغذاء والتغذية، فلا ينتقل الإنسان من مرحلة إلى أخرى دون حاجة، فلا يملأ بطنه بل يتبع التوجيه النبوي فهو أحفظ لبدنه وسلوكه.
2. تأثير الغذاء على السلوك، فالإسراف في الأكل له كل هذا الأثر في السلوك(من فساد للقلب، وكسل الجوارح، ونشاط الشهوات)، وذلك بسبب الشبع وتعدي التوجيهات النبوية، فكيف بأكل الحرام، وهو مرتبة أكثر ضرراً من الإسراف.

القول السادس:

قال الإمام ابن كثير:" والأكل من الحلال سبب لتقبل الدعاء والعبادة، كما أن الأكل من الحرام يمنع قبول الدعاء والعبادة"[1].

وكلامه مؤيد لقول ابن عباس، فبيّن أن الأكل الطيّب الحلال سبب في تحصيل نتيجة القبول للدعاء والعبادة. كما أن التغذي بالحرام موجب لعدمها. وأخيراً فإن هذه الأقوال تؤكد بأن في كل أمر أو نهي لله مع الحكم التي يلحظها العلم، حكمة تعبدية هي طاعة الله وتقواه، مستسلما لشرعه ليزداد نورانية في طاعة مولاه وليعلو مقامه عند الله.

القول السابع:

قال القرافي في الفرق الثامن والثلاثون والمائة، بين قاعدة تحريم سباع الوحش وبين قاعدة تحريم سباع الطير: "اعلم أن النواهي تعتمد المفاسد، فما حرم الله تعالى شيئاً إلا لمفسدة تحصل من تناوله، وقد أجرى الله عادته أن الأغذية تنقل الأخلاق لخلق الحيوان المتغذى به، حتى يقال: إن العرب لما أكلت من

(1) ابن كثير، **تفسير القرآن العظيم**، ج1، ص206.

لحوم الإبل حصل عندها فرط الإيثار بأقواتها؛ لأن ذلك شأن الإبل فيجوع الجمع من الإبل الأيام، ثم يوضع لها ما تأكله مجتمعة، فيضع كل منها فمه فيتناول حاجته من غير مدافعة، ولا يطرد من يأكــل معــه، ولا تزال الإبل تأكل علفها كذلك بالرفق حتى يفنى جميعه من غير مدافعة بعضها بعضاً، بل معرضة عن ذلك وعن مقدار ما أكله غيرها مما يجاورها، بخلاف غيرها من الحيوانات، تقاتل عند الاغتذاء علــى حــوز الغذاء وتمنع من يأكل معها أن يتناول شيئاً، وذلك مشاهد في السباع والكلاب والأغنام وغيرها فانتقل ذلك لخلق الأعراب فحصل عندهم من الإيثار للضيف ما لم يحصل عند غيرهم من الأمم، كما أنه حصل عندهم الحقد أيضاً؛ لأن الجمل يأخذ ثأره ممن آذاه بعد مدة طويلة ولا يزول ذلك عن خاطره. حتى يقال: إن أربعاً أكلت أربعا فأفادتها أربعاً؛ أكلت العرب لحوم الإبل فأفادتها الحقد، وأكلت السودان القرود فأفادتها الرقص، وأكلت الفرنج الخنازير فأفادتها عدم الغيرة، وأكلت الترك الخيل فأفادتها القساوة"[1].

ويتابع القرافي قوله في نفس القاعدة: " وإذا تقرر هذا فهذه السباع في غاية الظلم وقلة الرحمة، تأكــل الحيوانات من غير اكتراث بهلاك تلك الحيوانات ولا فساد أبنيتها، ولا ما تجده مــن الألــم فــي تمزيــق أعضائها، وتثب على ذلك وثوباً شديداً من غير توقف في ذلك لحاجة ولغير حاجة، وذلك لفرط ظلمها وقلة رحمتها، وذلك متوفر في سباع الوحش أكثر منه في سباع الطير فأين الأسد من العقاب والصقر وأين النمر والفهد من الضبع والنسر وغيرهما من الحدآت والغربان ونحوها، فلما عظمت المفسدة والظلم في ســباع الوحش حرمت؛ لئلا يتناولها بنو آدم فتصير أخلاقهم كذلك، ولما قصرت مفسدة سباع الطير عن ذلك فمن الفقهاء من نهض عنده ذلك للتحريم دفعاً لمفسدة سوء الأخلاق وإن قلت، ومنهم من لم ينهض عنــده ذلــك للتحريم لخفة أمره، فاقتصر به على الكراهة [1].

وتلحظ الباحثة من كلام القرافي في قاعدته الأمور الآتية:

---

[1] القرافي: أحمد بن إدريس شهاب الدين القرافي، **أنواع البروق في أنواع الفروق**، (بيــروت: دار الكتــب العلميــة، د.ط، 1998م)، ج1، ص98.

[1] القرافي، **أنواع البروق في أنواع الفروق**، ج1، ص98.

1. يؤكد القرافي قاعدة هامة من قواعد تأثير الغذاء في السلوك الإنساني، أو هي انتقال أخـــلاق الحيـــوان المأكول إلى آكلها، وقد ضرب مثالاً لذلك وهو الإبل، الذي تتصف بصفتين إحداهما ايجابية والثانية سلبية، هما: الإيثار والحقد، فتأثرت العرب بهما لكثرة تناولها لحوم الإبل.

2. استدل القرافي بهذه القاعدة التي يدل حديثه عنها وكأنها معروفة لأهل عصره بشكل واضح على الفرق بين قاعدة تحريم سباع الوحش وبين قاعدة تحريم سباع الطير، أي الفرق بين تحريم كل ذي ناب وكل ذي مخلب، فصفات الحيوانات المفترسة من القسوة والشراسة والظلم أكثر وضوحاً منها في الطيور الجارحـــة لذا اتفق على تحريمها.

الفصل الثالث

الانعكاسات السلوكية للغذاء في الإنسان

عُنيت التربية الإسلامية بموضوع الغذاء الإنساني، واهتمت بأثره على الصحة العامة وعلى السلوك البشري، وبكلّ ما يؤثر على الإنسان من بداية تكوينه، وللبناء الجسدي تأثيره الأكيد على النفس وعلى السلوك، فالغذاء المادي المخصص للجسد هو المادة التي تُكوّن النطفة ثم تبني الجسد، فحري به أن يتحرى مادة تكوينه ومصدرها.

فكما أن للأغذية الطيبة أثرها على السلوك، فهي تبني جسم الإنسان، وتمثل مصدر حياته، وتمده بالطاقة والنشاط، فإنها تمهد له سبل العمل والعطاء في مختلف المجالات. فإن للأغذية الخبيثة أضرارها، ويتوجب في هذا الفصل بيان الآثار الناجمة عن الغذاء على السلوك الإنساني، والإلمام ببعض المنافع التي يجنيها الأفراد من الأغذية الطيبة في سلوكياتهم، والأضرار التي تهدد حياة الفرد جراء تناول الأغذية الخبيثة، وعليه فسيتم تقسيم الفصل إلى مبحثين هما:

المبحث الأول: منافع الأغذية الطيبة في السلوك الإنساني.

المبحث الثاني: أضرار الأغذية الخبيثة في السلوك الإنساني.

المبحث الأول

منافع الأغذية الطيبة في السلوك الإنساني

يحتاج الجسم البشري للغذاء الطيّب، وذلك كي ينمو ويتمكن من أداء وظائفه وتجديد أنسجته، وإمداده بالسعرات الحرارية والطاقة ليتمكن من أداء مهماته التي أوكلها الله له.

وقد عُني الإسلام بمنظومة الغذاء الطيّب، وورد في آيات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة كثيـر من الغذاء الذي أحلّه الله للإنسان، لما له من منافع صحيّة وسلوكيّة، وكان هـذا المبحـث لإبـراز الأثـر الايجابي للغذاء الطيّب على السلوك الإنساني، ودوره في المساهمة بإقامة سلوكيّات أخلاقيّة، وعليه فتـرى الباحثة تقسيمه إلى مطلبين:

المطلب الأول: منافع الغذاء الطيّب في الجهاز العصبي والسلوك.

المطلب الثاني: نماذج من الغذاء الطّيب وأثرها في السلوك الإنساني.

المطلب الأول: منافع الغذاء الطّيب في الجهاز العصبي و السلوك

أشارت كثير من آيات القرآن الكريم والسنة النبوية إلى أثر تناول الغذاء الذي أحلّه الله تعالى في سلوك الإنسان، أي منافع الغذاء الطيب في تصرفاته وأخلاقياته الشخصيّة، وقد أكدّ العلم الحديث هذه المنافع التي تُفيدها أجهزة الجسم في أداء وظائفها، بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي وهو المنظم الأول للسلوك الإنساني.

ويرتكز أثر الغذاء الطيب في السلوك الإنساني على قاعدة هامة هي: أن الوجبة الغذائيّة المكونة من الطيبات التي أحلّها الله تعالى تؤثر على أجهزة الجسم البشري، ممّا يضمن سلامتها فينعكس ذلك على الصحة النفسية والصحة السلوكية للأفراد. وهذه القاعدة ترتكز على مبدأ ثابت في الإسلام وهو مبدأ التوازن، فما أحلّ الله يُعطي تأثيراً ايجابياً إذا اقترن بالتوازن والاعتدال، فقد خلق الله البشر ويعلم ما تحتاجه أجسامهم من عناصر ضرورية لتكوين صحتهم الجسدية والنفسية والسلوكية، وكل ذلك بمقدار.

وانطلاقاً من هذه القواعد، فإن منافع الغذاء الطيّب متعددة، يمكن للباحثة تخصيص بعض منافعها على الجهاز العصبي لما له من أثر مباشر في المساهمة بتكوين سلوكيات جديدة، وتعميم باقي المنافع على أجهزة الجسم البشري لدورها غير المباشر في المساهمة في السلوك الإنساني.

أولاً: أثر الغذاء على الجهاز العصبي وتأثيره على السلوك

يُعدّ الغذاء عاملاً أساسياً في التأثير على نمو الجهاز العصبي، حيث يعمل على تنظيم الوظائف الحيوية في الجسم، وبفضله تعمل أعضاء الجسد كأنها وحدة واحدة، ويتكون من خليه عصبية[1]، تقوم بتوصيل المعلومات في صورة سيّال عصبي، وتكوين الموصلات العصبية[2]، وإفرازها.

---

(1) هي وحدة بناء الجهاز العصبي، وتقوم بتوصيل المعلومات في صورة سيّال عصبي، وهو ومضة كهروكيميائية لتوصيل المعلومات من خلية عصبية إلى أخرى.

(2) هي مواد كيميائية، توجد في نهايات الخلايا العصبية، وتعمل كوسيط لنقل المعلومات.

وقد تبيّن أن للغذاء علاقة وثيقة في تكوين الموصلات العصبية، التي تعمل في المخّ كموصلات أو ناقلات للإشارة العصبية، مثل الأحماض الأمينية، والببتيدات، والاستيل كولين، والسيروتونين[1]، ولإيضاح هذه العلاقة بين الغذاء والموصلات العصبية، وبالتالي السلوك لابدّ من أخذ نماذج من الموصلات وبيان أثر الغذاء الطيب عليها، وبالتالي أثره على السلوك الإنساني، ومن هذه الأمثلة:

1. الغذاء الطيّب وعلاقته بالسيروتونين والسلوك.

يُعدّ السيروتونين أحد أهم الموصلات العصبية التي لها تأثير مباشر على السلوك كالنوم والاستيقاظ والسلوك العدواني، كما يرتبط بالحالة النفسيّة، والمقدرة على التفكير، وأي وجبه غذائية تُحدث تغيراً في محتوى السيروتونين، من شأنها أن تُغيّر من السلوك[2].

فأي غذاء ليس فيه العناصر التي يتطلبها الموصل العصبي (السيروتونين)، يُحدث خللاً في نسبته التي يحتاجها الجهاز العصبي المركزي من شأنه إحداث تغير في سلوك الفرد، والأغذية الطيبة ذات تأثير ايجابي على هذا الموصل العصبي، ومن الأدلة على ذلك:

- تحتوي الحبوب التي لها قشرة، والبيض، واللحم، والمكسرات، على فيتامين **(B1)** الثيامين، وهو مهم في تكوين الموصلات العصبية (السيروتونين)، لذا يؤدي نقصه إلى عدم القدرة على التركيز، والكآبة، والتعب، لأنه يُغيّر في نشاط بعض الموصلات العصبيّة، كما يؤدي إلى ظهور السلوك القتالي بصورة واضحة [3].
- يحتوي الكبد واللحم (الدجاج والسمك)، والحبوب، والموز، على فيتامين **(B6)** البيروكسين، الذي يُحافظ على السيروتونين فيمنع حالات التشنّج، والإكتئاب وعدم القدرة على التفكير[4].

---

[1] هي عبارة عن موصلات عصبية.

[2] انظر عبد الله، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي**، ص 116.

[3] انظر عبد الله، **مرجع سابق**، ص 123.

[4] انظر عبد الله، **مرجع سابق**، ص 124.

وكذلك الحال في بقيّة الفيتامينات التي يؤدي نقصها إلى ما سبق ذكره من تقلّب في المزاج وبطء في التفكير، وحالات نفسيّة مَرضيّة.

2. الغذاء الطيب وعلاقته بالسيّال العصبي والسلوك.

تُؤثر الأملاح المعدنيّة الموجودة في الغذاء الطيّب على السيّال العصبي في الخلية العصبيّة، وهذه الأملاح موجودة في الأغذية التالية:

- الكالسيوم: وهو موجود في الحليب والبيض والتين وغيرها، ويؤدي نقصه إلى سرعة الانفعال، والاضطرابات العصبيّة والسلوكيّة، والحفاظ على الكمّية التي يحتاجها الجسم ضروري للخلاص من هذه السلبيات السلوكية.
- الحديد: ويوجد في الكبد والسمك واللحم والحبوب، ونقصه يؤدي إلى التعب، وسرعة الإثارة والتهيّج العصبي، وضعف التعلّم والذاكرة[1].
- الزنك واليود: ويمكن الحصول عليهما من الحبوب، واللحوم والأسماك والبيض، ويؤدي نقصهما إلى التغيّر في السلوك، وتقلّب الحالة النفسية، وعدم المقدرة على تنسيق الحركات العضلية، وفتور الشعور[2].

والناظر لهذه الفوائد السلوكية المحصّلة من تناول الأملاح المعدنية على السيّال العصبي، يلمس تأثيرها على الجهاز العصبي، وبالتالي تشكيل سلوكيات سليمة، عند أخذ الكميّات اللازمة له، ويمكن للباحثة تحديد المنافع التي تُحصّل بفعل الكميات اللازمة للجهاز العصبي من الغذاء الطيب:

- التوازن الانفعالي والسلوكي.
- الراحة الجسدية والنفسية.
- قوة الذاكرة والتعلم.
- التحكم في الحركات العضلية والتنسيق فيما بينها.

---

[1] انظر عبد الله، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء**، ص 144.

[2] انظر عبد الله، **مرجع سابق**، ص 145.

وهذه الفوائد تجعل منه إنساناً قادراً على أداء عبادته وإقامة علاقاته على أكمل وجه، بالإضافة إلى تكوين الرؤية التفاؤلية والإقبال على الحياة، بما يضمن له النجاح والاستقرار.

وقد خصّت الباحثة الجهاز العصبي في حديث منفرد لإبراز منافع الغذاء الطيب على السلوك وذلك لأن الجهاز العصبي هو المسؤول الأول عن السلوك، والمنظم لما يصدر عن الإنسان من تصرفات وأفعال، فهو يُسيطر على الحركات الإرادية في الجسم، ويعدّ المحرك الرئيسي للعظام والعضلات، والمُنظم لفعاليات الجسم الحيوية.

وبالتالي فإن إثبات تأثير الغذاء على الجهاز العصبي، وإمداد الغذاء الطيب لمكونات هذا الجهاز بالعناصر اللازمة لأداء وظائفها، كافٍ لإبراز جميع المنافع السلوكية المتزنة التي تصدر عن الإنسان.

ثانياً: أثر الغذاء على باقي أجهزة الجسم البشري وتأثيره على السلوك

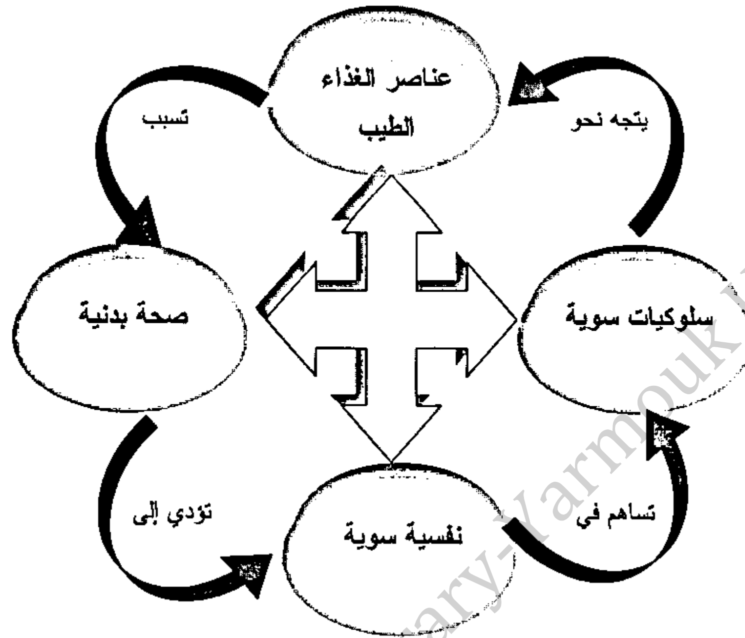
سبق أن ذكرت الباحثة في الفصل الأول احتواء الغذاء على عدة عناصر، كالبروتينات والكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء، ولكل من هذه العناصر أثر هام على تكوين سلوكيات مرغوب فيها، ولتوضيح ذلك لا بد من المثال :

تُساعد الفيتامينات على توسيع الشرايين، وتساعد في الهضم وحركة الأمعاء، وتحفظ الجلد وفاعلية الدماغ والجهاز الهضمي، كما تُفيد في التكوين الطبيعي للدم، وتُؤثر في عدد كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء [1].

والمثال السابق يُوضح أثر عنصر واحد من عناصر الغذاء الطيب على الصحة البدنية وهو الفيتامينات، وبالتالي تكوين إنسان سليم، قادر على العمل والإنتاج، وهذا ليس تعميما أو قاعدة أساسية، ولكنه عامل مساعد على سلوكيات سليمة، وتوضيح ذلك يكون بالرسم التالي:

---

[1] انظر سلّوم: محمد غسّان، **الغذاء والنبات**، مجلة نهج الإسلام، عدد 69، ربيع الأول، 1418-1997م، ص 129-130.


عناصر الغذاء الطيب
تسبب
صحة بدنية
تؤدي إلى
نفسية سوية
تساهم في
سلوكيات سوية
يتجه نحو

المطلب الثاني: نماذج من الغذاء الطيب وتأثيرها في السلوك الإنساني.

وردت نصوص كثيرة في القرآن الكريم والسنة النبوية تذكر أنواعاً من الأغذية الطيبة التي أحلها الله تعالى للإنسان، مما يدل على أهميتها وكثرة منافعها، وحتى يتم تعميق حقيقة وجود منافع للأغذية الطيبة على السلوك، لا بُدّ من عرض نماذج من الأغذية القرآنية وبيان أثرها السلوكي، ومن ذلك:

أولاً: التمر

يقول الله تعالى: ﴿**وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِيّاً**﴾[1]. و"عن عائشة رضي الله عنها، أنها قالت لعروة ابن أختها: إن كنّا لننظر إلى الهلال ثم الهلال ثلاثة أهلة في شهرين، وما أوقدت في أبيات رسول الله ﷺ نار، فقلت: يا خالة، ما كان يعيشكم؟ قالت: الأسودان، التمر والماء "[2]. والتمر من المواد الغذائية الطيبة، وهو سهل الهضم، سريع الامتصاص، غني بالمعادن له فوائد عديدة صحّية.

قيمته الغذائية: يحتوي التمر على المواد السكرية، والمعادن، والفيتامينات، والأملاح المعدنية[3].

أثر التمر على السلوك:

1. يحتوي التمر على الكربوهيدرات، وتحوي بدورها على حامض أميني يُدعى ترايبتوفان، ويقوم هذا الحامض بتحفيز المادة الكيميائيّة السيروتونين في الدماغ، والتي تقوم بتهدئة الأعصاب، وزيادة قدرة الإنسان على التركيز[4].

---

[1] سورة مريم: آية 25.

[2] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الهبة، باب فضلها والتحريض عليها، ج2، ص907، رقم الحديث 2428.

[3] انظر سلّوم، **الغذاء والنبات**، ص100.

[4] انظر تركنجتون: كارول، **النجاح بلا توتر**، أشرف إلى نقله إلى العربية: موسى يونس، (عمان: بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، د.ط)، ص253-255.

2. يحتوي التمر على البوتاسيوم. وفقدان هذا العنصر يؤدي إلى ضعف في التركيز، وفقدان الشهية، وتشنج في العضلات، وشعور بالضعف العام[1]، لذا فهو ضروري كعامل مساعد في إتمام العمليات الحيوية.

3. كما يحتوي على المغنيسيوم. ونقصه يؤدي إلى الإعياء، وله تأثير على تهدئة الأعصاب ويُعدّ مصدراً رئيسياً للطاقة الحرارية اللازمة لتحمل المجهود[2].

4. يوجد في التمر مركبات الفيتواستروجينات، التي لها القدرة على الارتباط مع الاستروجين الموجود في الجسم، وهو هرمون يفرزه المبيضين في جسم المرأة، فالمرضعة إذا تناولت التمر الغني بهذا المركب أثناء فترة نفاسها، نزل هذا الاستروجين الموجود في التمر مع الحليب إلى طفلها، حيث يؤدي إلى تطور دماغه، وهو جزء من الجهاز العصبي المركزي المسؤول عن سلوك الإنسان تطوراً باتجاه الحلم والصبر والتضحية والحنان والإيثار، وهي الصفات التي تتصف بها الأنثى عادة[3].

ومعنى ذلك أن التمر يُساهم في تكوين الشخصية الهادئة، المتزنة، التي تمتاز بقوة التركيز، والانطلاق للإنتاج، وهي سلوكيات يرغب بها الناس لتحقيق نجاحهم في الحياة الدنيا والآخرة.

ثانياً: الحبوب

وأهمها القمح، وقد ذكر الحَبّ في آيات كثيرة من القرآن الكريم، كقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكاً فَأَنبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ﴾[4].

---

[1] انظر باشا: حسان شمسي، **الأسودان التمر والماء بين القرآن والسنة والطب الحديث**، (دار المنارة للنشر والتوزيع، ط1، 1412هـ - 1992م)، ص50.

[2] انظر السيد: عبد الباسط، **التغذية في الإسلام**، (الدار العربية للعلوم، ط1، 1424هـ - 2004م)، ص22.

[3] انظر دويك، **أسرار القمح في الغذاء الميزان بين العلم والقرآن**، ص124.

[4] سورة ق: آية 9

القيمة الغذائية للحَبّ: يحتوي على البروتين والنشا والفيتامينات والمعادن، كالفسفور والكالسيوم واليود والبوتاسيوم وغيرها، ويُعدّ جنين القمح أغني أجزاء الحبة بالفيتامينات والمعادن، ويليه الغلاف الخارجي (النخالة)، أما الطبقة الداخلية المؤلفة لقوام الحبة، فهي خاليه من جميع هذه العناصر عدا النشا[1]. ولهذا استطاعت مصر في قصة سيدنا يوسف الاكتفاء به كغذاء متكامل مدة سبع سنوات.

أثر القمح والحبوب على السلوك: إن أي نقص في العناصر الغذائية المكونة للحبوب يُحدث غذاء غير متوازن، ويُسبب خللاً في السلوكيات من خلال:

1. تحتوي الحبوب على فيتامين **(C)**، وفيتامين **(B1)** الثيامين، وفيتامين **(B2)** الرايبوفلافين، وفيتامين **(E)**، **(A)** وغيرها، ويقوم فيتامين **(C)** ببناء الأنسجة، وإصلاح ما تلف منها، وله تأثير هام على السلوك فهو ضروري لأداء الغدة الكظرية وظائفها، لأنه يُساعد على إنتاج الهرمونات المضادة للتوتر والحزن، التي تُفرز فيها، كما أن نقصه يؤدي إلى زيادة كبيرة في النوم وحدوث الخوف الشديد والهلع، وغيرها من الاضطرابات السلوكية والنفسية[2].

2. تُعدّ الفيتامينات مسؤولة عن الأنزيمات التي تقود العمليات الحيوية والتفاعلات التي تحدث في الجسد، وبها يتمّ التكاثر والأكل والشرب والهضم والنوم والصحو والتصرف والسلوك، فيؤدي النقص في هذه العناصر إلى ظهور الأمراض بأشكالها وأنواعها، بالإضافة إلى الاضطرابات السلوكية المرتبطة بخلل في هذه الأنزيمات، من اكتئاب ووسواس وقلق وتوتر وغيرها من الاضطرابات في السلوك الانفعالي والعصبي[3].

---

(1) انظر سلّوم، **الغذاء والنبات**، ص1260.

(2) انظر الدويك، أسرار **القمح**، ص158.

(3) انظر الدويك، **المرجع السابق**، ص 143.

3. وجود المعادن المختلفة التي يحتويها لها منافع سلوكية: فوجود الفسفور يغذي الدماغ والأعصاب ويقويها، ووجود اليود: الذي يُعدّل عمل الغدة الدرقية ويساعد على السكينة والهدوء[1].

ثالثاً: العسل:

يقول الله تعالى: ﴿**ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾[2].

القيمة الغذائية للعسل: وهو غذاء متكامل إذ يحتوي على السكر، والأحماض العضوية، والفيتامينات، وبعض الأملاح المعدنية، والماء،

أثر العسل على السلوك: أكدّ العلماء على أهميته للسلوك ومن ذلك: "عن ابن جريج: قال الزهري: عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ" [3]. وقال فيه ابن القيم: "والعسل فيه منافع عظيمة، فانه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء، وهو مُغذٍ، مُليّن للطبيعة"[4]. فتأثير العسل على الجهاز العصبي واحتوائه على الفيتامينات والمعادن هو الذي يجعله يساهم في تنشيط الذاكرة والمساعدة على الحفظ، وهذا أمر قد تَنبّه له العلماء قبل قرون، بالإضافة إلى ذلك أنه شفاء، ويعني ذلك صحة بدنية وبالتالي صحة نفسية، وهذا مُعين على السلوك السوي، وقد تمّ ذكر منافع العناصر الموجودة في العسل على السلوك في النماذج السابقة.

---

(1) انظر سلّوم، **الغذاء والنبات**، 126.

(2) سورة النحل: آية 69.

(3) انظر ابن القيم، **الطب النبوي**، ص267.

(4) انظر ابن القيم، **المرجع السابق**، ص29-30.

رابعاً: اللبن

ولا يوجد أفضل منه في الغذاء لقوله ﷺ: "من أطعمه الله الطعام فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه"[1].

القيمة الغذائية للبن: وهو غذاء متكامل العناصر يتكون من الماء، البروتين، كربوهيدرات، دهن، أملاح معدنية، وفيتامينات، ويعد مصدراً هاماً لعنصر الكالسيوم والفسفور والنحاس، وفيتامين **(A)** وفيتامين **(B)** المركب[2]. كما يحتوي اللبن على البكتيريا النافعة التي تجعل من الفايتواستروجينات شكلاً مثالياً للاستفادة منه، وتسهيل امتصاصه[3].

أثر اللبن على السلوك: وسبق أن بيّنت الباحثة أن الفايتواستروجينات إذا وجدت في الجسم ترتبط مع هرمون الاستروجين، الذي يؤثر على العاطفة والسلوك ، كما تؤدي هذه الهرمونات مهمة زيادة قوة التركيز والتعلم، وبهذا يُساهم اللبن في إحداث هذه السلوكيات، فيكون الفرد حنوناً،متزناً، وبقية العناصر الموجودة في هذا الغذاء الطيب سبق الحديث عن فائدتها السلوكية.

وبناءً على ذلك فان الباحثة تقتصر على تفصيل هذه النماذج رغم كثرة الأغذية النافعة. وذلك لاتجنب التكرار والإطالة، فقد خلق الله الغذاء وجعله طيباً ويحتوي على ذات العناصر، وفيما يلي بعض الأغذية الطيبة:

زيت الزيتون وأثره على السلوك:

قال تعالى" **يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونِةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ**

---

[1] أخرجه الترمذي في صحيحه، كتاب الدعوات عن رسول الله، باب ما يقول إذا أكل طعاماً، ج5، ص306، رقم الحديث 3455، وقال حديث حسن.

[2] انظر السيد، **التغذية في الإسلام**، ص13-14.

[3] انظر الدويك، **أسرار القمح**، ص 130.

بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ [1]. يُسبب بما يحتويه من عناصر كمادة ليبوتيد زيادة في القدرة على التفكيـر وحـسن المحاكمة[2].

الزبيب وأثره على السلوك: وفيه نفع للحفظ: قال الزهري: "مـن أحـب أن يحفـظ الحـديث فليأكـل الزبيب"[3].

البصل وأثره على السلوك: إن رائحة البصل تعمل على تنشيط وظائف الجهاز العصبي، فعند الإصابة بالانهيار العصبي يوصى أولاً بشق بصلة إلى قسمين وشم رائحتها، كما يحتوي البصل على كميات كبيرة من الفسفور مما يجعله غذاءً ممتازاً لأهل العلم، فهو يحتوي على الـسكر، فيتـامين **(A)**، فيتـامين **(B)**، فيتامين **(C)**، وأملاح معدنية، ويعمل البصل على تحسين وظائف الجهاز الهضمي ويـؤدي بالتـالي إلـى مفعول جيد ضد الأرق، ويحول دون الانفعالات العصبية[4].

التين وأثره على السلوك: تحتوي ثمرة التين على فيتامين **(B)**، والكلس، والفوسفات بكميات كبيـرة ، وهي تفيد النسيج العصبي، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البري بري الذي تلتهـب بـه الأعـصاب، وتوهن عضلة القلب، ومن أعراض هذا المرض، التعب والكآبة وعدم القدرة على التركيز[5].

ويمكن تلخيص المنافع السلوكية التي يحصّلها الفرد والمجتمع من الأغذية الطيبة السابقة بالنقـاط التالية:

1. تعمل الأغذية الطيبة على تهدئة الأعصاب، فتكون سلوكيات الفرد متزنة، منضبطة، تتسم بالأناة والحلم، لأنها مريحة للأعصاب.

---

(1) سورة النور: آية 35.

(2) انظر الدويك، **أسرار القمح**، ص

(3) ابن القيم، **زاد المعاد**، ص319.

(4) انظر عبد القادر: غازي. س. ويبر.ي. وآخرين، **البصل دواء لأكثر من مئة داء**، (د.م، ط1، 1409- 1989)، ص53.

(5) انظر عبد الرحيم: محمد، **التين**، (دار أسامه للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1412- 1992)، ص31-32.

2. تزيد الأغذية الطيبة من القدرة على التفكير، وحسن التفكر، والذكاء، وهذا يجعل السلوك التعليمي في أحسن أحواله، وما يؤكد ذلك: كثرة التعليمات الغذائية أيام الامتحانات للتلاميذ وذلك بتناول الحليب والفاكهة وغيرها.

3. منع الأغذية الطيّبة الاضطرابات السلوكية الناتجة من الاضطرابات النفسية، فنقص بعض العناصر الغذائية الموجودة في الطيبات يُسبب الكآبة والضجر، والقلق والتوتر، والأرق.

4. خلو الجسد من الأمراض العضوية بفعل تناول الأغذية الطيبة، إذ يُساهم في تكوين سلوكيات وقيم سليمة، كالإنتاج والنشاط والتكيف الاجتماعي وغيرها.

5. الإنتاجية: اعتماداً على ما سبق من منافع للأغذية الطيبة، وأثرها على الصحة البدنية، مروراً بالصحة النفسية للأفراد، وصولاً إلى المساهمة بتكوين سلوكيات فردية مرغوب فيها، فإن الغذاء الطيب من العوامل التي تساهم في تكوين أفراد منتجين، قادرين على العطاء، ويُعدّ هذا السلوك البنّاء عامل أساسي في تقدم المجتمع اقتصادياً.

6. التعلم والتعليم: وجود العناصر الأساسية في الأغذية الطيبة كالفيتامينات والأملاح المعدنية، يُعدّ من المنشطات الهامة للذاكرة، وبما أن الغذاء يؤثر على الجهاز العصبي ايجابياً، فهذا يزيد من الإقبال على العلم والتعلم ويقلل من حالات الرسوب والتأخر الدراسي الذي ينتج عن التأخر العقلي.

7. إن نقص العناصر الغذائية التي تحويها الطيبات ينتج تأخر في النمو، والذي بدوره ينتج التأخر العقلي والتأخر الدراسي وسلوكيات تعليمية غير سوية.

8. التكيف الاجتماعي: ويظهر أثر الغذاء الطيب على السلوك الاجتماعي من خلال:

- تأثير الأغذية الطيبة لذاتها كلحوم الحيوانات المحللة، فهي تؤثر بطباعها على الإنسان، إذ تمتاز باللين والسكينة والمحافظة على التكيف الجماعي، ومثال ذلك: الأغنام، فقد حلل الله لحمها، وهي تساهم في تطبّع الآكل بطباعها اللينة، فكانت من الأغذية الطيبة.

- كما أن الأغذية الطيبة لكسبها تساعد على الحفاظ على التكيف الاجتماعي وإقامة علاقات إنسانية تسودها المحبة والتعاون وذلك لعدم وجود الظلم وأكل أموال الناس بالباطل.

المبحث الثاني

أضرار الأغذية الخبيثة في السلوك الإنساني

عمد الشارع الحكيم إلى تحريم كل ما من شأنه أن يخلّ بمقاصد الشريعة الإسلامية، أي حفظ الدين والعقل والنفس والنسل والمال، وقد كانت أحكام الحلّ والحرمة لحفظ هذه المقاصد، ويُعدّ تحريم الخبيث من الغذاء تطبيقاً عملياً على حفظ دين الإنسان وحفظ نفسه وعقله ونسله وماله. وعليه، فإن هذا المبحث يُبيّن أهم التأثيرات السلبية الناتجة من تناول الأغذية الخبيثة على الفرد والمجتمع من الناحية السلوكية، لذا سيتم تقسيم هذا المبحث إلى مطلبين وهي:

المطلب الأول: أضرار الغذاء الخبيث لذاته في السلوك الإنساني.

المطلب الثاني: أضرار الغذاء الخبيث لكسبه في السلوك الإنساني.

المطلب الأول: أضرار الغذاء الخبيث لذاته في السلوك الإنساني.

أكدت نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية على أثر تناول الغذاء الخبيث في سلوك الإنسان، وقد تبيّن علمياً مضارها على أجهزة الجسم بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي، وهذه الأضرار منها ما يتعلق بالجانب النفسي، وما ينتج عن ذلك من سلوكيات غير مرغوب فيها، ومنها ما يتعلق بالجانب الصحي وما ينتج عنه من اختلال في توازن الفرد ودوره في الحياة، ومنها ما يتعلق بالجانب الأخلاقي بسبب تأثر طباع الآكل بطباع المأكول.

وترى الباحثة أن بيان أثر الغذاء الخبيث على السلوك الإنساني يستوجب توضيح أثره على الجهاز العصبي المركزي، ثمّ عرض نماذج من المحرمات التي تضرّ به.

أولاً: أضرار الغذاء الخبيث على الجهاز العصبي المركزي وأثره على السلوك.

تُسبّب الأغذية الخبيثة لذاتها أضراراً نفسية متعلقة بالجسم البشري، بسبب تأثيرها على الجهاز العصبي للإنسان الذي يُعدّ مركز سلوكه، وجميع الأغذية الخبيثة تؤثر على الجهاز العصبي بطريق مباشر أو غير مباشر، وحتى تتضح الأضرار الناتجة عن الأغذية الخبيثة على السلوك، لا بدّ من المثال: وهو **أضرار جميع أنواع المسكرات على الجهاز العصبي.**

ينتج عن الأغذية الخبيثة مثل المسكرات على الجهاز العصبي أضراراً ثلاثة، هي:

الأول: ناتج عن أثارها السمية على الجهاز العصبي Direct Toxic Effect، وتسبب:

أ. ضمور الخلايا Cortical Atrophy

يؤدي تناول المسكرات بكلّ أنواعها إلى ضمور خلايا قشرة المخ وتآكلها، والتي تتحكم في التفكير والإرادة، فتبدأ بسببها التغيرات في شخصية المدمن وأخلاقه، لذا يصبح مهملاً أنانياً، سريع الغضب، متقلب المزاج، تتراوح حالته النفسية من الفرح إلى الهياج والبكاء، ويؤثر ذلك على حياته الاجتماعية.

ب. ضمور خلايا المخيخ Alcoholic Cerebella Degeneration

يتحكم المخيخ مع العصب الدهليزي في قدرة الشخص على الوقوف دون تأرجح وذلك بوساطة مسارات عصبية صاعدة من العضلات إلى النخاع الشوكي، ونتيجة لشرب الخمر تصاب هذه الخلايا بالضمور والتآكل وتنتهي بموتها[1].

الثاني: ناتج عن إدمان شرب الخمور، وهي مجموعة من أمراض الجهاز العصبي، مثل الهذيان الارتعاشي، والصرع، والهلوسة، ويعيش المريض في رعب وأوهام، فتؤثر على علاقاته في شتى المجالات.

الثالث: مجموعة من الأمراض تنتج عن الإدمان، نتيجة نقص فيتامينات(**B**) أو(**B6**) البناسين، وتسبب الخمور نقص فيها بسبب سوء التغذية المصاحبة للإدمان، فيفقد المدمن شهيته، ويصاب بالتهاب في جدار المعدة، ولا يستطيع هضم الطعام بطريقة صحيحة، ذلك أن الكحول ذات سعر حراري عال وتحتاج لأكسدتها كميات كبيرة من فيتامين(**B1**) وبالتالي يؤدي إلى نقصه، وينتج من ذلك التهاب في الأعصاب وأمراض متعددة[2].

وهذا ينطبق على جميع أنواع المحرمات كالخمر والمخدرات والحشيش لأنها تشترك في علّة التحريم، كما ينطبق على باقي الأغذية التي لا تشترك في ذات العلة، وذلك لأنها تؤثر على الجسد وأجهزته التكوينية ومنها الجهاز العصبي.

كما تلحظ الباحثة أن تلك السلوكيات الناتجة إما متعلقة بالجانب النفسي أو بالجانب الصحي، وعليه فإن الجهاز العصبي يؤثر على الجانبين، فهذه الأضرار على قسمين:

---

(1) انظر البار: محمد علي، **الخمر بين الطب والفقه**، (الدار السعودية للنشر والتوزيع، ط6، 1404-1984)، ص 151-155.

(2) انظر البار، **الخمر بين الطب والفقه**، ص162-169

- **القسم الأول:** السلوكيات الناتجة من تأثير الجهاز العصبي على الجانب النفسي بسبب تنـاول الغـذاء الخبيث.

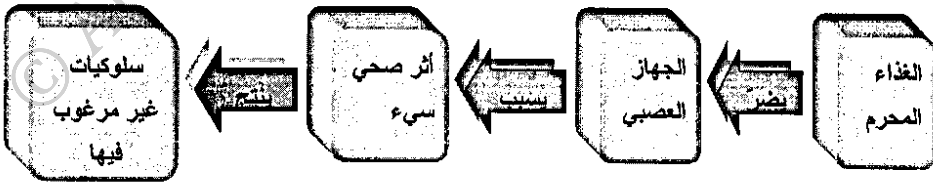
إذ تساهم الأغذية الخبيثة لذاتها في تكوين نفسية غير سوية من خلال أضرارها على الجهاز العصبي، وينعكس ذلك سلباً على سلوك الفرد، والرسم التالي يوضح هذه العلاقة:



- **القسم الثاني:** السلوكيات الناتجة من تأثير الجهاز العصبي على الجانب الصحي بسبب تناول الغذاء الخبيث.

إذ يرتبط الجانب الصحي بالجانب السلوكي فبينهما علاقة قوية، إذ أن إضرار الإنسان بصحته من أكل الخبائث هو انتهاك لمقاصد الشريعة عامة، من جهة، ومن جهة أخرى تثبيط لأعماله وسـلوكياته بـسبب الضعف العام الذي سيعاني منه نتيجة تناول الخبائث.

فكثـير من مظاهر السلوك الأخلاقي والاجتماعي المكتسبة متـأثرة باستعدادات عضوية كالإفرازات الغددية، وحالة الجهاز العصبي والدورة الدموية، والرسم التالي يبين هذه العلاقة :



ثانياً: نماذج من الأغذية الخبيثة وأثرها في السلوك الإنساني.

ذكر القرآن الكريم أنواعاً من الأغذية الخبيثة التي حرمها الله تعالى على الإنسان، ويُعد ذلك تنبيهاً على خبثها وكثرة مضارها، وحتى يتم بيان أضرار الأغذية الخبيثة على السلوك، لا بُدّ من عرض نماذج منها وردت في القرآن الكريم وبيان أثرها السلوكي، ومن ذلك:

أضرار لحم الخنزير على السلوك الإنساني.

يحوي هذا الحيوان أكبر نسبة من الدهن الحيواني المؤلّف من حوامض دهنية مشبعة ضارة جداً، هي من المُسببات الرئيسية لتصلب الشرايين، وتُكوّن حصى المرارة، والعجيب أن الجمعيات الطبية في البلاد الغربية، وهي مصدر هذه المعلومات والإحصاءات لا تمنع استهلاك لحم الخنزير مع أن الإصابة بمرض التريشنوز (مرض الدودة الحلزونية) تتراوح بين 5% و 25% عند من يأكلون لحم الخنزير في الولايات المتحدة الأمريكية، بالرغم من كل الإجراءات الوقائية[1].

ولقد حّرمت الشريعة الإسلامية لحم الخنزير، ونفذها المسلمون امتثالاً لأمر الله الخالق سبحانه وطاعة له، دون أن يناقشوا العلة من التحريم، لكن العلماء المحدثين توصلوا إلى نتائج علمية في هذا المجال، هي:

أن الخنزير مرتع خصب لكثير من الأمراض، ولهذا حرم الله تعالى مثل هذا الغذاء الخبيث الذي تسري جراثيمه وسمومه الخبيثة في جميع أجزاء الجسد، لأن انتقال الأوبئة لجسم الإنسان يعني الكسل والخمول[2]. وبالإضافة إلى ما ينتج من انحرافات عقدية كالتضجر والشكوى التي توصل إلى الشرك.

---

[1] الحريري: محمد فتحي راشد، **الخنزير ولحم الحمر الأهلية**، مجلة نهج الإسلام، العدد 23، كانون الثاني، 1996م، ص 73.

[2] الحريري، **المرجع السابق**، ص 73.

1. **الخنزير بذاته منفر للطبع القويم**، إذ يأكل تقريباً كلّ شيء يوضع له من القاذورات والميتة حتى فضلاته وفضلات الإنسان القائم عليه، وهو بطبيعته كسول ولا يحب أن يتجوّل كثيراً، يأكل وينام فقط. ويُعدّ أكثر الحيوانات جشعاً، وكلما كبر في السن ازداد هذا الطبع عنده، ولا توجد عنده عزيمة أو إرادة القتال أو حتى الدفاع عن نفسه كما أن في طبعه دياثة واضحة، فالحكمة من تحريم الخنزير قائمة، حتى لو تم تعقيم لحمه وتطهيره من الخبائث المادية، لأنه نجس نجاسة عين، والخبث قائم فيه وبطبعه فدهنه لا يتحول بعد الهضم إلى دهن إنساني كما يفعل الجسم ببقية دهون الحيوانات من الأنعام، فيترسب ويتحول إلى طاقة على هيئته، لذلك يتأثر آكل الخنزير بطباعه كما هي[1]. فغلظ تحريم أكله لخبث أصله، ولأنه يقطع الغيرة، ويذهب بالأنفة، فيتساهل الناس في هتك المحرم، وإباحة الزنا[2].

ومن هنا فإن بُني جسم الإنسان من هذا اللحم المشبع بالطباع الخبيثة، أنتج سلوكيات خبيثة غير إرادية مشتقة من طباع الخنزير، الذي أصبح جزء من تركيبة جسده الأساسية.

2. **إن لحم الخنزير وشحمه له تأثير سيء على العفة والغيرة** الأمر الذي يوصل إلى القول بأن نوعية الطعام تؤثر على شخصية وسلوك الإنسان وتصرفاته، وهذا يؤكد أن الذين يأكلون لحوم الحيوانات الكاسرة عادة ما تكون طباعهم شريرة، غير متسامحين، ويميلون إلى ارتكاب الآثام والمعاصي، وهذه نظرية في علم هندسة الجينات أكدها العلم الحديث تسمى بتأثير الآكل بطباع المأكول[3].

ويمكن أن يتعدى الضرر إلى الأجيال القادمة عن طريق الجينات الوراثية، لذلك كان هذا الضرر خطيراً على المجتمعات؛ فمهما حاولت الحدّ من التأثيرات السلبية وعلاجها كانت سرعة التعدي أكبر.

---

[1] انظر العمري: شحاده، **الطب الوقائي في آيات الأطعمة المحرمة**، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2004م، ص 2156.

[2] انظر الحريري، **الخنزير ولحم الحمر الأهلية**، ص 73-74.

[3] الحريري، **المرجع السابق**، ص76

أضرار الخمر على السلوك الإنساني:

1. **تقضي الخمر على الحياء والخجل،** وتُحدث خللاً في أفعال المخمور الحسية والسلوكية، مما يُشعره بانتعاش يدفعه إلى الإكثار من الشرب، فيُسبب ذلك وهن العضلات، وصعوبة في تركيز الذهن، ويضطرب سلوكه، ويُصاب بأمراض نفسيه، كما تتسم تصرفاته بالوحشية، ويهبط ذكاؤه.

والسبب في ذلك أن قشرة الدماغ تتخلى بفعل الخمر عن دورها في التنسيق، فتختلط العمليات الذهنية المعقدة اختلاطاً مُشوشاً، وبخاصة العمليات التي لها علاقة بضبط النفس والاعتدال، لذا تتحرر الغرائز الحيوانية من سيطرة مراكز الدفاع العليا[1].

فتناول ما حرمه الله كالخمر يُسبب اختلالاً في توازن الفرد، واضطراباً في سلوكياته، وعدم قدرته على ضبط النفس، وهذه السلوكيات جميعها غير مرغوب فيها.

2. **تأثير الخمر على الشخصية:** إذ يتكون الجهاز العصبي في جسم الإنسان من مراكز مختلفة، فالوظائف الراقية توجد في المراكز العليا من المخ، والوظائف الأقل رقياً توجد في المراكز الأسفل منها، وأعلى مراكز المخ هي التي تختص بالإرادة وضبط النفس، ثم تأتي أسفل منها مراكز السيطرة على العواطف والأحاسيس، ويسري مفعول الخمر من أعلى إلى أسفل، أي أنها تؤثر على الوظائف الأرقى في المخ أولاً، لذلك فإن أول ما يتأثر بالخمر خلايا الإرادة وضبط النفس، لذلك جاءت التقارير العلمية تشير إلى أن مدمن الخمر ضعيف الشخصية، شارد الذهن، لا يمكن الوثوق به، لذلك فهو كثيراً ما يكون فاشلاً مشاغباً، عديم الثقة في أهله وبيته[2].

وبناءً على ما سبق فإن الشخصية الإنسانية تتّصف بالضعف العام، ومظاهر ذلك:

- عدم الفاعلية مما يجعلها هامشية لا قيمة لها.

---

[1] انظر الخليلي: باقر خليل، **الخمر حرمتها الشرعية وأضرارها الصحية**، (بغداد، د.م، د.ط، 1987).ص58-61.

[2] عبد العزيز، **الأطعمة القرآنية غذاء ودواء**، ص 116-117.

- السلبية في المواقف الحياتية، وهذا مناقض لما أراده الإسلام من المسلم الذي هيأه الله لتسولّي المهام القيادية.

3. **تأثير الخمر على أجهزة الجسم:** ويُعد الخمر من عوامل النقص الغذائي، ومن أسباب تعطيل الهضم والامتصاص والتهاب المعدة والبنكرياس والأمعاء، وتتولد من تأكسده سعرات حرارية خالية من القيمة الغذائية كالبروتينات والأملاح والفيتامينات، وتسمى لذلك بالسعرات الفارغة، فالكحول يحرق الجزء الذي يُلامسه في الجسم، ولا تهضمه المعدة، ولا تتقبله.

كما يذوب الكحول في الماء ويتوزع على جميع أنسجة الجسم بتركيز مقارب لتركيز الماء، إذ يمتصه الجسم بسرعة عن طريق القناة الهضمية بالانتشار البسيط، كما يجري امتصاصه من المعدة ولكن بسرعة أقل تتوقف على كمية الكحول، ودرجة تركيزه ونوعيته ومقداره[1].

وتلحظ الباحثة ممّا سبق أن التوصل للأثر السلوكي المترتب من الأثر الصحي يستوجب إقرار حقيقتين هما:

أ. يؤثر الخمر على الأعصاب والنفس والعقل، وعلى الكبد، والقلب، والمعدة، والرئتين، والبنكرياس، والجهاز البولي، والعينيين، والعضلات، والجلد، والأوردة، والشرايين، وتسبب داء السكري، والسرطان، ونقص المناعة[2]، وهذا يعني أن ضررها الصحي يشمل جميع أجزاء الجسم البشري بلا استثناء.

ب. يُمكن تحديد ما سبق ذكره من أسباب شمول ضرر الخمر لجميع أجزاء الجسم البشري بسببين رئيسيين هما:

- خلو الخمر من القيمة الغذائية وتعطيل أجهزة الهضم والامتصاص للعناصر الغذائية.

---

(1) انظر الخليلي، **الخمر حرمتها الشرعية وأضرارها الصحية**، ص 54.

(2) انظر الخليلي، **المرجع السابق**، ص 55-79.

- ذوبان الخمر في الماء، وهذا يعني توزيعه على جميع أجزاء الجسم، ممّا يُسبب انتقال ضررها عبر الأنسجة إلى كل ما ذُكر من أجهزة.

وبهذا يتبيّن تعطيلها للجهاز العصبي والهضمي، والهيكل العظمي، وبالتالي تعطيل الفرد عن القيام بمهماته الشرعية والاجتماعية والاقتصادية وهذا يعني سلوكيات سلبية، وعدم فعالية في الحياة.

4. ومما سبق ترى الباحثة أن الخمر تسبب سلوكيات غير مرغوب فيها يخصّ الناحية التعليمية، وهي أيضاً من المشاهدات الواقعية في المجتمعات، منها:
   - اضطراب الإدراك وأدوات التذكر والتفكير.
   - الخمول والبلادة والإهمال.
   - العزلة والانطواء في الوسط التعليمي.
   - الافتقار إلى الحماسة والإرادة لتحقيق الواجبات التعليمية.
   - زيادة حالات التسرب والهروب إلى أدنى عمل لتوفير الاحتياجات المتزايدة للمحرمات.

أضرار المخدرات على السلوك الإنساني.

1. **يُسبب تعاطي المخدرات اضطراباً في الوجدان**، حيث ينقلب المتعاطي من حالة المرح والشعور بالرضا بعد تعاطي المخدر إلى الشعور بالأسى والاكتئاب والندم، وبالتالي يُحدث ذلك اضطراباً في سلوكياته وعدم توازنه، كما تُسبب هذه المواد العصبية الزائدة والحساسية والتوتر الانفعالي الدائم[1].

أي أن الفرد يصاب بعدة أمراض نفسية وسلوكية، منها:

- الاكتئاب: إذ يشعر الفرد بأفكار سوداوية، فيعيقه ذلك عن العمل وبالتالي يكون إنسانا خاملاً كسولاً.

---

[1] انظر قضاه: مصطفى، **دوافع تعاطي المخدرات ودور الأسرة في الوقاية منها**، (اربد جامعة اليرموك، 2004)، ص 26.

▪ القلق: إذ يشعر بالخوف والتوتر وبالتالي يتردد في اتخاذ قراراته.

▪ الجمود وخمول الانفعالات: فلا يستجيب في هذه الحالة إلى أي حدث يمرّ عليه أياً كان، كما أنه لا يتعامل مع الحياة بإيجابية.

2. **تأثير المخدرات على الشخصية:** تؤدي إلى تحطيم شخصية المدمن وهو ما يُسميه علماء النفس بتفكك الشخصية، ومن مظاهر هذا التفكك، الفشل في العمل والحياة، فتجد المدمن ينتقل من عمل إلى آخر إلى أن يخسر كل فرص الرزق[1]. وكم هو معلوم فإن الشخصية الناتجة من الإدمان، شخصية متأثرة بكل ما هو سيء، ومؤثرة سلباً على الأسرة والمجتمع.

3. **تأثير المخدرات على الأسرة:** إن الضرر قد يزداد ويتفاقم أثره إذا تعداه إلى غيره، فالسلوك لا يختص بالفرد الذي أكل وتغذى على الحرام بل يتعداه إلى ذريته، فيتوارثون سلوكيات سلبية على المجتمع، ودليل ذلك أن العلماء ينصحون المرأة الحامل بالعناية بغذائها، حتى لا تضرّ بجنينها، وإلى جانب ذلك عليها العناية بموارد ما تتغذى عليه.

ومن الأدلة على هذا الأثر أن إحدى الدراسات الأمريكية أشارت إلى أن ظاهرة الرضع المدمنين شائعة في الولايات الأمريكية، فالمرأة المدمنة تلد طفلاً به كلّ الاستعدادات النفسية للإدمان، لأن دمه وجهازه العصبي قد تشبّعا بالمخدرات في رحم أمه، فتنتابه النوبات المزاجية الحادة، المصحوبة بالتقلصات والصراخ، كالمدمن تماماً[2].

---

[1] انظر الفنجري: احمد شوقي، **الطب الوقائي في الإسلام**، (القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط3، 1991)، ص 283.

[2] انظر الرشيد: رشيد محمد بن إبراهيم، **أضرار المخدرات الاجتماعية**، (الرياض، طويق للخدمات الإعلامية والنشر والتوزيع، د.ط، د.ت)، ص 25.

ومن الأضرار الواقعة على الأسرة أيضاً: ولادة الأم لأطفال مشوّهين، وزيادة المشاكل الأسرية، وغياب القدوة المتمثلة في الأم والأب المتهاونين بما حرم الله تعالى، وتسود الحياة المضطربة المتوترة والأمراض النفسية والفوضى في التعامل والتهرب من المسؤوليات.

4. **تعاطي المخدرات يُسبّب انتشار الجرائم والعنف في المجتمع**، وقد أشارت كثير من الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن أكثر من نصف الجرائم التي ارتكبت كانت بفعل منعاطو المخدرات، ومن تلك الجرائم، الشغب، التزوير، السرقة، الاغتصاب، والاعتداء والإيذاء[1]، كما أن كثير من الأغذية المماثلة للمخدرات والتي يدمن عليها الشباب تولد العنف، وتُسبب العلاقات السيئة مع الآخرين.

أضرار اللحوم المحرمة على السلوك الإنساني.

وقد حُرمت بعض أنواع اللّحوم لأنها تصيب آكلها بالضّراوة والميل إلى العنف، فمن المعروف في علم التغذية أن الإكثار من أكل اللحوم عامة يؤدي إلى ارتفاع الضغط وسرعة الانفعال وهياج الأعصاب[2]. فكيف باللحوم المحرّمة والتي تتصف بالشراسة في طباعها.

وسبق أن بيّنت الباحثة أن الطباع والسلوكيات تتأثر بطباع المأكول، وهذا ثابت بالنصوص، فإن أول الأضرار الناتجة عن التغذية المحرمة لذاتها، تأثر سلوك الإنسان بطباع اللحم المحرّم كالسّباع والحمير وحيوانات الجلّالة، فقد أشارت الدراسات أن أكلة السباع والجوارح يكتسبون السلوك العدواني، وان أكلة

---

[1] انظر الرشيد، **أضرار المخدرات الاجتماعية**، ص 27.

[2] انظر الفنجري، **الطب الوقائي في الإسلام** ، ص 282.

الحمير يكتسبون بلادة وحمقا وغباء، وأكلة الحيوانات الجلالة (وهي الحيوانـات التـي تأكـل العـذرة، كالخروف والبقرة والدجاج عندما تتناول القاذورات) يكتسبون فساداً في الطباع نتيجة فساد هذه اللحوم[1].

وكل ذلك سلوكيات غير سوية تُنفّر الطبع السليم، قد حمانا الله تعالى منها بتحريمه هذه الأغذية، وهذه نعمة يجب شكرها والتقيد بتعاليمها.

ومّما سبق تلحظ الباحثة أن لحوم الحيوانات المحّرمة التي لها تأثير ينعكس على السلوك الإنـساني يمكن تقسيمه إلى نوعين رئيسيين:

النوع الأول: تأثير على الجسم والجهاز العصبي.

النوع الثاني: تأثير بسبب طباع الحيوانات المحرمة المنفِّرة، فينتقل هذا الخلق السيئ المنفّر للفرد وينبثـق عنه سلوكيات غير سوية.

أضرار الدم والميتة على السلوك الإنساني.

أشارت التحليلات الطبية أن الدم يحتوي كمية كبيرة من حمض البوليك، وهي مادة سـامة تـضرّ بالصحة لو استعملت غذاء، وهذا هو السرّ في الطريقة الخاصة التي أمر بها القرآن الكـريم فـي ذبـح الحيوانات، وهي طريقة خاصة يخرج بسببها سائر الدم من جسم الحيوان، وذلك بأن يقطع الذابح الوريـد الرئيسي الذي يوجد بالعنق فقط، وأن يمنع قطع الأوردة الأخرى، حتى يمكن استمرار علاقة المخ بالقلب إلى أن يموت الحيوان؛ لكي لا يكون سبب الموت الصدمة العنيفة التي وجهت إلى أحد أعضاء الحيـوان الرئيسية كالدماغ، أو القلب، أو الكبد، والمقصود من هذا أن الدماء تتجمد في العروق، وتسري إلى أجزاء الجسم، فلو مات الحيوان في الحال على إثر صدمة عنيفة يتسمم اللحم كله، نتيجة سريان حمض البوليـك في أنحائه[2].

---

[1] انظر الحريري، **الخنزير ولحم الحمر الأهلية**، ص 74.

[2] انظر شومان: خليل محمد قدور، **الطب الوقائي في القران الكريم**،(دار الكتاب الثقافي، ط1، 1425هـ_2004م)، ص95.

كما أن الدم مادة خصبة لنمو هذه الجراثيم، وتستطيع الكائنات أن تتحرك إلى أسفل نقطة في الـدم، يمثل خطراً كبيراً على الصحة، حتى أن علماء البكتيريا إذا أرادوا استكثار وزرع ميكروب قاموا بتغذية الوسط الذي يزرع فيها بالدم[1].

وسبق أن ذكرت الباحثة قول ابن تيميه:" كما حرم الدم المسفوح لأنه مجمع قوى النفس الشهوانية الغضبية، وزيادته توجب طغيان هذه القوى[2].

وكما هو معلوم أن زيادة القوى الشهوانية والغضبية تنتج سلوكيات محرمة، وشراسة في الطباع لأن الطبيعة البشرية بهذا قد اختلّ توازنها نتيجة الابتعاد عما يضبط هذا التوازن، وهو إتباع أوامر الله في التحليل والتحريم.

---

(1) انظر العمري، **الطب الوقائي في آيات الأطعمة**، ص 2152.

(2) ابن تيمية، **مجموع الفتاوى**، ج17، ص179.

أضرار التدخين على السلوك الإنساني.

يُحدث التدخين فتوراً في الجسم، فإذا شربه الإنسان أضاف إلى جسده ضعفاً وليناً، لأنه يحتوي على مادة النيكوتين، التي تعمل أول الأمر كمهيج للجهاز العصبي بشحن طاقة زائدة، ثم زيادة في دقات القلب، ثم لا يلبث أن يعطي مردود عكسي[1].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" من احتسى سماً فقتل نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً"[2].

ونظرة سريعة لما ذكرناه من أضرار على صحة الإنسان، نجد أن التأثير السلبي نال جميع أعضاء الجسم كما نال مقاصد الشريعة الإسلامية من إضرار بالدين والنفس والعقل والمال والنسل، مما جعل صحته في هبوط مستمر، ومعنى ذلك أن سلوكياته قلت ونشاطاته كذلك، مما يضعف علاقاته الاجتماعية وعباداته أي أضر بمهامه في الحياة الدنيا والآخرة، وتظنّ الباحثة أن ما ذكرته يُوضح تأثير التغذية الخبيثة بنوعيها على السلوك الإنساني من الجانب الصحي السلوكي.

---

(1) عبد العزيز، **الأطعمة القرآنية غذاء ودواء**، ص117.

(2) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأضاحي، باب شرب السم والدواء به وبما يخاف منه والخبيث، ج5، ص2179،حديث رقم (5442).

المطلب الثاني: أضرار الغذاء الخبيث لكسبه في السلوك الإنساني.

وردت أحاديث كثيرة عن المصطفى صلى الله عليه وسلم في التحذير من أكل أموال الناس بالباطل، وسبق أن بيّنت الباحثة أن لهذا الغذاء الخبيث أثر سلبي على السلوك، وحتى يتم تحديد السلوكيات غير المرغوب فيها والتي تساهم الأغذية الخبيثة لكسبها لا بدّ من طرح الأمثلة الآتية:

أضرار الغذاء المكتسب من الرشوة على السلوك:

والرشوة هي من أكل الأموال بالباطل، وقد بيّنت النصوص الشرعية عاقبة مرتكب تلك الأعمال، فأن الإنسان مهما بلغت عبادته، فلا قيمة لها إن دخل جوفه حرام، ولهذا استحق العقاب الشديد، فالنار أولى به، ومن ذلك ما رواه ابن جرير رحمه الله عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال الرسول ﷺ:" لا يدخل الجنة لحم نبت بالسحت، وكل لحم نبت من السحت كانت النار أولى به"[1].

فهو حديث مهم من أحاديث الوعيد، يعمّ كلّ من أكل صنفاً من أصناف الحرام الذاتي والمكتسب، والسحت من أنواع 1الأغذية الخبيثة المكتسبة، فعن ابن مسعود قال:" السحت الرشوة في الدين"[2]. فإطابة الغذاء الذي جعله الله، وحث عليه رسول الله ليكون من أسباب إجابة الدعوة، لا يكون مع امتهان الرشوة أو غيرها من المحرمات فهي من المال الحرام؛ لأنها دفع المال إلى الآخر بقصد صرفه عن الحكم بالحق، وإعانته على الظلم. وقد بيّن الرسول ﷺأن الإنسان يُقذف في النار بسبب لقمة ألقاها في جوفه من أغذية خبيثة لذاتها أو لاكتسابها من مصدر حرام كالسحت والربا؛ لأنها ليست من حقه ولأنه اعتدى وظلم نفسه والناس بأكلها، وهذا بدوره يُساهم في إنتاج سلوكيات معاكسة للواجبات الشرعية، ومنافية للفطرة البشرية.

---

[1] أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الصلاة، باب فضل الصلوات الخمس، ج5، ص9، حديث رقم (1723) .

[2] السيوطي: عبد الرحمن بن كمال جلال الدين، الدر المنثور، (بيروت: دار الفكر، د.ط، 1993م)، ج3، ص80.

ومن السلوكيات السلبية التي تعين الرشوة على ظهورها:

1. إذا ظهرت هذه المعاصي في المجتمع فإنها تسبّب الفرقة في الأمة، وموت القلوب، ويتبع ذلك سلوكيات التباغض والتحاسد الذي نهى عنهما ﷺبقوله الكريم: "لا تحاسدوا ولا تناجشوا ولا تباغضوا ولا تدابروا ولا يبع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانا، المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يخذله ولا يحقره، التقوى ههنا، ويشير إلى صدره ثلاث مرات، بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم. كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه"[1].

وجاءت روايات هذا الحديث بالنهي عن الحسد، والتباغض، والتحسس، والتجسس، والتقاطع، والتدابر، وعن النجش – وهو الزيادة في ثمن السلعة لمن لا يريد شراءها؛ ولكن لنفع البائع، أو الإضرار بالمشتري – وعن بيع بعضنا على بيع بعض، وعن تحقير المسلم، وغير ذلك من الصفات الذميمة التي تغير القلوب، وتضعف الإيمان، وتسبب الشحناء والعداوة في المجتمع الإسلامي، وتعين على المعاصي.

2. والرشوة مدخل لكثير من السلوكيات عير السوية مثل: ضعف النفس، والذلة، وظلم بعض أفراد المجتمع بسبب التعدي على الحقوق بالرشوة، وبالتالي قد تكون دفاعاً إلى السرقة، والخيانة، والغش، والخديعة، والظلم، وشهادة الزور، والكذب، وانتهاك المحرمات، وغير ذلك من الرذائل السلوكية.

أضرار الغذاء المكتسب من الربا على السلوك:

إن الغذاء المكتسب من أموال الربا لم يكن لقاء عمل وجهد، لأن المرابين لا يقومون بأي مجهود، وإنما يأخذون فوائد اقتطعوها من أموال الناس بالباطل، ومن الآثار السلوكية لذلك:

[1] أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصله والآداب، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وعرضه وماله، ج4، ص1986، حديث رقم2564.

1. وجود طائفة من الناس لا هم لها في أي عمل، وإنما يمتصون كالطفيليات مجهود غيرهم ويكونون في حالة بطالة واتكالية.
2. يركن آكل أموال الربا إلى الراحة اتكالاً على فوائده الربوية، وبهذا الخمول والكسل تتعطل الطاقات والأفكار والمواهب.
3. ومعلوم أن مصالح المجتمع لا تنتظم إلا بالتجارة والحرف والصناعات واستثمار الأموال في المشاريع العامة النافعة، وبتداول الأموال يستفيد مجموع الأمة فيتحقق الرخاء، والمرابي قاعد عن الكسب وعن توظيف ماله فيما ينفع الأمة.
4. كما يُسبب الكثير من الجرائم والأمراض النفسية، لأن المجتمع الذي يتعامل أفراده فيما بينهم بالأثرة ولا يساعد بعضهم بعضاً إلا مقابل فائدة محدودة، فتنقطع بينهم أواصر المودة والإخاء والتعاون.
5. يؤدي إلى إثارة أسباب الفتن والمنازعات والصراع بين الطبقات.

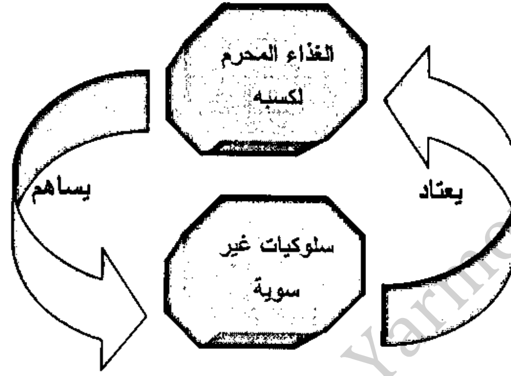
ولهذا حرص الإسلام الحنيف على إحاطة الإنسان بمناعات عقدية وخلقية وتربوية تحول دون أن يتأثر الإنسان بالمؤثرات السلبية من حوله، كما زوده بمضادات ذات قيم فعالة تعالج ما قد يُبتلى به الإنسان من انحرافات سلوكية غير سوية.

ومن السلوكيات السلبية الملاحظة في المجتمع بسبب التغذي من الأموال التي تكتسب من الربا والسرقة والرشوة وغيرها ما يلي:

- إضعاف قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي.
- الانسحابية وعدم القدرة على الدخول بعلاقات اجتماعية ناجحة.
- تُسهم في تحول الفرد من إنسان سوي إلى إنسان منحرف يقوم بأعمال إجرامية تسيء إلى المجتمع.
- وجود مجموعة من المتكسبين بالمحرمات يُسبب وهن في البناء الاجتماعي.

o تضمحل الثقة بين الأفراد وهي رأس مال المجتمع.

ويمكن للباحثة تحديد العلاقة بين الغذاء المكتسب من طريق حرام وبين السلوك الإنساني علاقة وثيقة، وهي علاقة تأثير متبادل، والرسم التالي يبينها:



فكما يظهر من الرسم أن العلاقة طردية، فكلما أكل المرء من الخبائث زادت نسبة السلوكيات السلبية على المجتمع، والعكس صحيح، وكلما سلك الفرد مسلك الرذائل لم يتحرز من التغذي بالحرام،

وتحسب الباحثة أن ما ذكرته عن أثر الغذاء الخبيث على السلوك الإنساني، يعدّ بداية الطريق لتناول مثل هذه الموضوعات حسب المنهجية العلمية، آملة من الله أن ييسر الطريق للباحثين لإثراء علم التربية الإسلامية بها.

الفصل الرابع

التوازن الغذائي ودور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة

بيّنت الباحثة في هذا الفصل دور التوازن الغذائي وأثره في السلوك، إذ أنّ الحديث عن منافع الغذاء الطيّب في الفصل الثالث يجب أن يكون مقترناً بالضوابط والقواعد التي تجلب هذه المنافع، فللتوازن والاعتدال في تناول الغذاء الطيب أثرٌ مباشر على السلوك لا بُدّ من توضيحه.

وبذلكَ يأتي ضرورة إبراز دور الأسرة، وهي الحجر الأساس في بناء المجتمع لتعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة التي تُساهم بدور كبير في إنتاج سلوكيات سليمة، وحماية أفرادها من أضرار التغذية الخبيثة وأضرار الإخلال في التوازن الغذائي في السلوك الإنساني.

لذا قامت الباحثة بتقسيم الفصل إلى مبحثين:

المبحث الأول: أثر التوازن الغذائي في السلوك الإنساني.

المبحث الثاني: دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

المبحث الأول

أثر التوازن الغذائي في السلوك الإنساني

عُني الإسلام بالنظام الغذائي، وقد بيّن ما في الغذاء الطيّب من منافع صحية وسلوكية للإنسان، وذلك ليستعين بها على إتمام دوره في الحياة، وإكمال مهمته في إعمار الأرض.

وما ذكرته الباحثة في الفصل السابق من منافع للأغذية الطيبة، يجب أن يقترن بقاعدة أساسية وهي ضرورة التوازن والاعتدال فيها كماً ونوعاً، وتقصد الباحثة بالتوازن الغذائي: هو الاعتدال في تناول الأغذية الطيبة كماً ونوعاً، بحيث يتم الالتزام بالكمية المحددة شرعاً والتي تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة صحياً وسلوكياً.

ولذلك لم يكن الإسلام بمعزل عن تحديد مثل هذه الضوابط، فقد بلغت التوجيهات القرآنية والنبوية قمة الدقة العلمية في إبرازها، فكانت قواعد علمية وميزاناً دقيقاً ينبغي إتباعها عند الحديث عن الأغذية الطيبة وإلا انقلبت المنافع إلى مضار.

ولذلك ترى الباحثة أن الحديث عن أثر التوازن الغذائي في السلوك الإنساني يستوجب تقسيمه إلى مطلبين:

المطلب الأول: قواعد النظام الغذائي المتوازن في الإسلام.

المطلب الثاني: أنواع التوازن الغذائي ومنافعها السلوكية.

المطلب الأول: قواعد النظام الغذائي المتوازن في الإسلام.

يرتكز نظام التغذية في تربيتنا الإسلامية على مجموعة قواعد وضوابط، وضعها الشارع لحماية الإنسان من الأضرار الصحية والسلوكية، وقد بيّنتها نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية، وأكدتها أقوال الصحابة والسلف الصالح، ومن هذه القواعد:

القاعدة الأولى: قوله تعالى: **﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ﴾**[1].

وتعني القاعدة القرآنية الكريمة أنّ الله تعالى وهو عالم بما يَضرّ وما ينفع، وقد أحلّ للناس الطيبات من الطعام والشراب، وفيها منافع لصحتهم و لسلوكياتهم، وحرّم عليهم الخبائث من الطعام والشراب، فهي خبيثة ضارة لصحتهم ولسلوكياتهم.

وسبق أن ذكرت الباحثة أصناف كلا النوعين في الفصول السابقة، إلا أنّه ينبغي التنبيه على جانب التوازن الموجود في الآية الكريمة، فكأنها تعرض كفتي ميزان، ومحتوياتها هي موجودات الدنيا من الأغذية، وجمع الآية للكفتين، مظهرٌ يُبيّن أهمية وجود النوعين لضرورة الابتلاء، ومَعْلَم بارزٌ على تكريم الإنسان.

ومتعلق القاعدة بالإرادة الإنسانية، فهي موجهة لإرادة الإنسان واختياره، بهدف ضبطها بالإرادة الإلهية، ولتعمل على توجيه هذا الجانب الإنساني خوفاً من الطغيان.

والطغيان في هذا الميزان يُحدث خللاً على كافة المستويات الجسمية والنفسية والسلوكية، وإتباع هذا الميزان الدقيق يُساهم في تكوين سُلوكيات سليمة ويُجنبه السلوكيات الضارة كالفساد والجرائم وغيرها، وهو ما فصّلته الباحثة في الفصل الثالث.

(1) سورة الأعراف: آية، 157.

القاعدة الثانية: قوله تعالى: ﴿وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1].

وتعني هذه القاعدة ضرورة الاعتدال وعدم الإسراف فيما يدخل الجوف من الطعام والشراب الطيب، ومتعلق القاعدة بالغريزة البشرية، فقد جعل الله تعالى لذة الطعام والشراب حتى يروي الميل الغريزي لتناولهما بهدف الحفاظ على الحياة، وحتى تعمل أجهزة الهضم وظائفها بشكل سليم، والخلل الحاصل أن يجعل الإنسان اللّذة في الطعام غاية لذاتها، ممّا جعله يسرف فيهما، وقد ذمّ الله تعالى المتلذذ بالطعام والشراب فقال: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾[2]، والإسراف في المطعم والمشرب له آثارٌ سلبية على السلوك الإنساني، ويُوضح ذلك الأدلة الآتية:

- وعن جابر رضي الله عنه أنّ النبي ﷺ قال:" طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية"[3]، فالنبي ﷺ يُحذّر من الإسراف في الطعام، وأن مقدار شبع الواحد هو قوت الاثنين يكفيهما، وينصح أن يكون ثلث المعدة فقط للطعام، ولو حافظ المسلمون على هذه الوصية لحموا أنفسهم من الإصابة بكثير من الأمراض الجسدية والنفسية والسلوكية، وذلك أن المعدة إذا لم تتعب من الهضم، تَقِل فضلات البدن وينشط الجسم، ويتوقّد الذهن.
- وممّا يُؤكد المنافع السلوكية للتوازن الغذائي، حديث ابن عمر أنه قال: تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال: جشاءك، فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة[4]".

---

(1) سورة الأعراف: آية31.

(2) سورة محمد: آية، 12.

(3) أخرجه البخاري في صحيحة، كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، ج5، ص2061،رقم الحديث4077.

(4) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ،باب 37، ج4، ص649، رقم الحديث2478. قال أبو عيسى: هذا حديث غريب من هذا الوجه.

▪ وعن عمران بن الحصين أن رسول الله ﷺ قال: "إن خيركم قرني ثمّ الذين يلونهم ثمّ الذين يلونهم، ثمّ يكون من بعدهم قوم يشهدون ولا يُستشهدون ويخونون ولا يُؤتمنون ويُنذرون ولا يُوفون ويظهر فيهم السمن"[1].

وقد بيّن رسول الله ﷺ أن الأقوام اللاحقة سيظهر فيهم السمن، وهو ملازم لصفات الخيانة، وشهادة الزور،وعدم الوفاء بالعهود، فهو دليل الشره والنهم وحب الدنيا، الأمر الذي يُوحي أنّهم يتصفون بسلوكيات غير سوية؛ لأنهم يُسرفون في الملذات والمحرمات، ومن الملذات المطعم والمشرب، فهي من العوامل التي تؤثر على سلوكيات الناس.

القاعدة الثالثة: عن المقداد بن معد بن يكرب أن النبي ﷺ قال:" **ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن أدم أكلات يُقمن صلبه، فان كان لا بدّ فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه**[2]".

وكلمة (يقمن صلبه) فيها من البلاغة والإيجاز، ذلك أن رسول الله ﷺ يَحثّ على الإقلال من الطعام ما يقيم الإنسان به صلبه؛ أي ما يُعطيه القوة الكافية للقيام بأعماله الحياتية.

ويشرح ابن القيم الحديث بقوله: "أحدها مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، والثالثة مرتبة الفضيلة"[3]، فأخبر النبي ﷺ أنّه يكفيه من الطعام بعض لقيماتٌ يُقمن صلبه، فلا تضعف قوته، فان تجاوز ذلك الحدّ فليأكل بمقدار ثلث بطنه، وهذا أنفع للبدن وللسلوك، فإن البطن إذا امتلأت من الطعام ضاقت عن الشراب فإذا أكثر من الشراب عن الثلث ضاقت عن النفس، وأصابها التعب والإرهاق، وأصاب الجوارح الكسل عن أداء العبادات.

---

(1) أخرجه البخاري في صحيحة، كتاب الشهادات، باب لا يشهد على شهادة جور إذا أشهد، ج2، ص938، رقم الحديث2508.

(2) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ج4، ص590، رقم الحديث2380. قال أبو عيسى: حديث حسن صحيح.

(3) ابن القيم، **الطب النبوي**، ص18.

ويفسر العلم الحديث ذلك بأن الجزء العلوي يشكل من المعدة جيب ممتلئ بالهواء يقع تحت الحجاب الحاجز، وكلما كان ممتلئاً بالهواء كانت حركة الحجاب الحاجز فوقه سهلة وكان التنفس ميسوراً، أما إذا امتلأ هذا الجيب بالطعام والشراب تعرقلت حركة الحجاب الحاجز وكان التنفس صعباً، كما أن الصلب لا يستقيم استقامة كاملة إلا إذا كانت المعدة مستريحة، ولا يتم لها ذلك إذا هي اتخمت بالطعام[1].

وترى الباحثة أن قاعدة الثلث لها فوائدها السلوكية، ومن ذلك:

1. إن إصابة الجسد بالتعب والإرهاق من تجاوز الحد المطلوب وهو الثلث، قد يؤدي إلى الخمول والعجز عن أداء المهمات المطلوبة في الدنيا والآخرة، أي سلوكيات غير مرغوب فيها.

2. تفيد هذه المنهجية أن الغذاء وسيلة وليس غاية في حياة المسلم، ولذلك أثر كبير في ترشيد نظرته للغذاء وترشيد التعامل معه، فلو كان الغذاء غاية فسيبقى المسلم يسعى لأجله ويجهد في سبيل تحقيق إشباع رغباته وشهواته، فمن يحيى ليشبع ويتناول الملذات بحيث تصبح غاية لحياته، فإنه بذلك يعبدها، ويشرك الله في عبادته، ومن الطبيعي أن بعض أفعاله وسلوكياته أفعال شرك وكفر.

وفي هذا المعنى حديث أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: "تعس عبد الدينار والدرهم والقطيفة والخميصة إن أُعطيَ رضي، وإن لم يُعطَ لم يرض"[2].

ومعنى قوله عبد الدينار: أي طالبه الحريص على حفظه، فكأنه لذلك خادمه وعبده وهذا لانغماسه في محبة الدنيا وشهواتها، ولذلك لم يقل مالك الدينار ولا جامع الدينار؛ لأن المذموم من الملك والجمع الزيادة على قدر الحاجة، وكذلك الحال مع القطيفة والخميصة وهما من أنواع الثياب، فينطبق بالتالي على الغذاء وكل ما يحتاجه الإنسان إذا زاد عن قدر حاجته وانغمس في ملذاته.

---

(1) انظر الكيلاني: عبد الرزاق، **الحقائق الطبية في الإسلام**، (دمشق: دار القلم، ط1، 1417- 1996)، ص 186-187.

(2) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجهاد والسير، باب الحراسة في الغزو في سبيل الله، ج3، ص1057، حديث رقم 2730.

المطلب الثاني: أنواع التوازن الغذائي ومنافعها السلوكية

يَظهر قانون التوازن الغذائي في عدة أنواع أو مظاهر، ومن ذلك توازن النظام الغذائي كماً ونوعاً، وكلّ منها له أثره السلوكي، وحتى تتضح الآثار السلوكية لا بُدّ من تحديد نوعين تبرز فيهما منافع التوازن الغذائي في السلوك، وهي:

أولاً: توازن النظام الغذائي الكمي وأثره في السلوك الإنساني:

قال تعالى : ﴿وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1]،

لقد تضمنّت هذه الآية الكريمة قانوناً صحياً سلوكياً للأغذية والأشربة، وذلك أن معدة الإنسان محدودة الاتساع، ولها جهد محدود، فان زاد الإنسان في طعامه وأفرط فيه، زادها جهداً وألماً فلا تستطيع هضم الطعام، لذا تتمدد بتراكمه فيها، وهذا بدوره يُسبب ضغطاً كبيراً على القلب فليس بينه وبين المعدة إلا الحجاب الحاجز، لذا جعل الله للإنسان قيداً في فمه وحاجزاً في معدته، حتى لا يجعل همّه في بطنه[2].

وسبق أن بيّنت الباحثة الكم الذي حدده رسول الله ﷺ، هو ثلثٌ للطعام وثلثٌ للشراب وثلثٌ للهواء، ومن الآثار السلوكية الناتجة عن الخلل الكمّي في التوازن الغذائي التي بيّنتها النصوص ما يلي:

1. عن هشام بن عروه، عن أبيه، قال: قالت عائشة: "إن أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد قضاء نبيّها الشبع، إن القوم لما شبعت بطونهم، سمنت أبدانهم، فقست قلوبهم وجمُحت شهواتهم"[3].

ويبيّن قول السيدة عائشة، أضرار الخلل في زيادة الكم عند تناول الغذاء، وهي:

- السمنة: وهي مرض يضر بالصحة البدنية.

---

(1) سورة الأعراف: آية31.

(2) انظر السيد، **التغذية في الإسلام**، ص 63.

(3) المنذري: عبد العظيم بن عبد القوي أبو محمد، **الترغيب والترهيب**، تحقيق ابراهيم شمس الدين، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1417ه،ج3)، ص 100.

- قسوة القلب: وهي مرض سلوكي وينتج عنه سلوكيات عدوانية غير سوية.
- عدم القدرة على كبح جماح الشهوات: فالاعتدال والتوازن تمرين للإنسان على الاعتدال في الأمر كله.

2. عن مجاهد، قال عمر:" أيُّها الناس، إياكم والبطنة من الطعام، فإنّها مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد، مورثة للسقم، وإنّ الله تبارك وتعالى يبغض الحبر (العالم) السمين، ولكن عليكم بالقسط في قوتكم، فانّه أدنى من الصلاح، وأبعد من السرف، وأقوى على عبادة الله، وإنه لن يهلك عبد حتى يؤثر شهوته على دينه"(1).

والبطنة هي الإسراف في الطعام وتعني السمنة، وقد ذكر عمر بن الخطاب رضي الله عنه مجموعة سلوكيات سلبية تنشئ بسبب عدم التوازن الكمي في الطعام، وهي:

- الكسل عن أداء العبادات.
- المرض والسقم، وهو مرض بدني ولكنه يؤثر على السلوك.

كما بَيّن المنافع المحصّلة من القصد؛ أي التوازن الغذائي الكمي وهي:

- القرب من الصلاح، أي عامل مساعد على صلاح الأعمال، والتمكن من أداء العبادات.
- تنفيذ أوامر الله تعالى في البُعد عن الإسراف والطغيان.

وهي سلوكيات يُحبّها الله تعالى ورسوله الكريمﷺ، ودليل على تفضيل الإنسان لدينه على شهواته الدنيوية.

(1) السيوطي، الدر المنثور، ج3، ص445.

3. عن محمد بن واسع، قال:"من قلّ طعمه فهم وأفهم، وصفى ورق، وإنّ كثرة الطعام ليشغل صاحبه عن كثير ممّا يريد[1]".

يؤكد محمد بن واسع على الأثر السلوكي من الناحية التعليمية والأخلاقية، فـذكر فائـدتين للتـوازن الغذائي الكمي وهي:

- أنه يساعد على التعلّم والتعليم لأنّه يمنع الثقل، والتراكم، والخمول، الذي يُسببه الشبع.

وقد بيّن العلم الحديث أن الغذاء الفائض عن حاجة الجسم، يتم اختزانه على هيئة دهون وشحوم تحت سطح الجلد، وفي جدار الأوعية الدموية، وهذا الاختزان يُسبب معظم الأمـراض مثـل: مـرض تـصلب الشرايين أو التغيرات المختلفة في ضغط الدم، ويُسبب ذلك سلوكيات تعليمية، منها: فقدان الذاكرة، وعـدم القدرة على التركيز وتغيرات في النواحي الأخلاقية والعاطفية[2].

- هدوء الأعصاب، ولين الطباع، وهذا بسبب عدم وجود أمراض صحيّة في الجهاز الهضمي، وبالتـالي صفاء المرء ورقّته.

وفي هذا المعنى يقول الشافعي: "الشبع يثقل البدن ويُقسي القلب، ويُزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويُضعف صاحبه عن العبادة"[3].

فإن كثرة الأكل والشرب يعقبها كسلٌ في النفس، وبلادةٌ في الفكر، وميل إلى النوم، والذي يُعتبر خسارة ومضيعة لأوقات يمكن أن تكون نافعة في دنيا الإنسان وآخرته، كما أن كثرة الأكل والشرب دليـل الـنهم والحرص على الدنيا وملذاتها، والشره مسببٌ لمضار الدنيا والآخرة، جالب لأمراض الجسد والقلب.

وقول الشافعي جامع للآثار السلوكية الناتجة عن الخلل في التوازن الغذائي، فزيادة الكميّة المطلوبـة أو نقصها يُسبب خللاً صحياً وسلوكياً، وهو بدوره مؤثر في حياة الإنسان ومسيرة حياته الاجتماعية.

---

(1) الأصبهاني، **حلية الأولياء**، ج2، ص351.

(2) انظر السيد، **التغذية في الإسلام**، ص 71.

(3) الأصبهاني، **حلية الأولياء**، ج9، ص127.

ثانيا: توازن النظام الغذائي النوعي وأثره في السلوك الإنساني:

تتنوع أصناف الطيبات، فمنها الأغذية الحيوانية ومنها النباتية، وكذلك الحال في كل صنف تتعدد أجناسه، فالأغذية الحيوانية الطيبة، منها البرية ومنها البحريّة ومنها الطيور، والأغذية النباتية، منها الفواكه ومنها الخُضار، ولهذا التنوع فائدة هامه للإنسان، أما عن فائدته الصحية فهي ثابتة ومعلومة، بخلاف فائدتها السلوكية، ومن الآثار السلوكية الناتجة عن التوازن الغذائي النوعي والتي بيّنتها النصوص ما يلي:

1. قال ابن القيم: "لم يكن من عادته عليه السلام حبس النفس على نوع واحد من الأغذية، بل كان يأكل ما جرت عادة أهل البلدة بأكله من اللحم والفاكهة والخبز وغيره، وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على تركه"[1].

فاللّحوم تحتوي على البروتين والدهون، وهي مواد لازمة لتوليد الطاقة، والنباتات تحتوي على هذه العناصر لكن ليس بالكمية الكافية لنموه وطاقته، ثم إن بروتينات النباتات لا تُولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم، فالبروتين الحيواني أغنى من البروتين النباتي[2] ، وفي ذلك قال تعالى: ﴿ وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ۞ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ [3].

وتناول البروتينات هام؛ لأنها قد تحتوي على مركب الترابيتامين، الذي يؤدي إلى تحفيز الكيميائيات الدماغية التي تُولد الطاقة عندما تكون مستويات التوتر عالية عند الإنسان، لذا يُنصح به لمن يقوم بالإعمال الكثيرة، التي تحتاج إلى تركيز[4].

أي إن السلوكيات التي يُحدثها التوازن النوعي هي: التركيز الذهني، والاستقرار وعدم التوتر، والنشاط والحيوية.

---

(1) ابن القيم، **الطب النبوي**، ص173-174.

(2) انظر شومان، **الطب الوقائي في القرآن الكريم**، ص79.

(3) سورة الواقعة: آية 20-21.

(4) انظر تركنجتون، **النجاح بلا توتر**، ص260.

2. عن يوسف بن عبد الله بن سلام قال: "رأيت النبي ﷺ أخذ كسرة من خبز شعير فوضع عليها تمـرة، وقال: هذه إدام هذه"[1].

يؤكد الرسولﷺ أنّ في الحَبّ عناصر غذائية تكمّل ما في التمر من عناصر، وأن في التمر عناصر غذائية تكمّل ما في الحب وتُكاملها.

وعدم حبس النفس على نوع واحد من الأغذية، أمر تدل عليه كثير من النصوص، سواءً أكان حيوانياً أو نباتياً، وهذا التنوع يؤدي إلى توفير جميع ما يحتاجه الجسم من الغذاء المتـوازن، البروتينـات، النشويات، الدهنيات، الفيتامينات، والأملاح المعدنية، وبالتالي يتمتع الإنسان بالصحة والعافية بعيـداً عـن الضّعف والمرض.

وفَقد هذا التنوع الغذائي يؤدي إلى التسبب في كثير من الأمراض الصحية، مثل بُطء النمو، الـضعف العام، تضخّم الكبد وغيرها، وأمراض سلوكية مثل؛ القلق، والتوتر، وسرعة الانفعال، وعدم الاتـزان فـي الأقوال والأفعال، وهذه بسبب نقص العناصر المذكورة والتي بيّنتها الباحثة في الفصل السابق.

(1) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الإيمان والنذور، باب الرجل يحلف أن لا يتأدم، ج3، ص225،رقم الحديث3259.

المبحث الثاني

دور الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة

تعدّ الأسرة من أهم المؤسسات التربوية المؤثرة في تربية أفرادها، ففيها يبدأ تكوين العادات والاتجاهات في كل مجالات الحياة، وحتى تتمكن من أداء دورها في رفع مستوى الثقافة الغذائية، خاصة في مجال التأثير السلوكي، جاء هذا المبحث ليُبيّن مدى تأثير الأسرة في تصحيح الاتجاهات والسلوكيات الخاصة بالغذاء، وعليه فسيتم تقسيم المبحث إلى مطلبين:

المطلب الأول: تحديد الأسرة للمشكلة المتعلقة بآثار الغذاء السلوكية.

المطلب الثاني: وسائل الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

المطلب الأول: تحديد الأسرة للمشكلة المتعلقة بآثار الغذاء السلوكية.

تشكّل الأسر قاعدة المجتمع الإنساني، ورغم اختلاف نظرة كل واحدة منها للحياة عن الأخرى، واختلاف نمط المعيشة، فإن مما يجمعها ارتباط المفاهيم الغذائية والعادات والاتجاهات المتعلقة بطريقة تناول الغذاء، ووقته وكميته، وأنواعه، كجزء من النمط العام للحياة.

ولا تكون هذه العادات والاتجاهات سليمة دائما، أو أنها سهلة التغيير والتصحيح، لذلك كان العبء الأكبر يقع على عاتق الأسرة، فتعليم المبادئ الصحيحة في كل ما يتعلق بالغذاء مسؤولية خاصة بها، فبإمكانها التأثير في إفرادها في السن المثالي للتعلم.

ولا يعني ذلك البحث في تصحيح الاتجاهات الصحية الخاصة بالغذاء، وإنما بالاتجاهات الخاصة بالسلوك الناتج من تناول الأغذية بأنواعها، وللأسرة دور بارز في التأثير وتعميق الاتجاه الايجابي نحو هذا الموضوع، ولكن قبل ذلك ينبغي تشخيص المشاكل الخاصة بالأسر في مجال منافع الغذاء السلوكية ومضارها، ولهذا لابد من التركيز على عدة عوامل وهي:

1. المعتقدات السائدة تجاه الغذاء، والاتجاه العام نحو القيم الغذائية والصحية.
2. مدى إدراك الأفراد للمنافع والمضار التي تنجم عن الغذاء.

وقد رأت الباحثة تقسيم الأنماط الموجودة في المجتمع والمتعلقة بمعرفة الأثر السلوكي للغذاء إلى ثلاثة أنماط، لكلّ منها فهم خاص لهذا الموضوع، وهي:

- **النمط الأول: الأسر التي توجه اهتمامها لكمية الغذاء:**

المهم لدى هذه الأسر توفير الكميات الغذائية لأفرادها، وتقديم كميات كبيرة من أنواع مختلفة من الطعام بغضّ النظر عن فائدتها الصحية أو السلوكية، فهذا الأمر يستحوذ جلّ اهتمامها، وبذلك تقوم بعملية تسمين لا غير.

و يظهر هذا النمط من خلال عدة سلوكيات تحرص عليها، أبرزها:

1. توفير العناصر الغذائية بحسب القدرة الاقتصادية والوضع الاجتماعي للأسرة.

2. عدم التنبّه لموارد الأغذية، فهي تعتقد أن الأثر الصحي وفائدة العناصر الغذائية على أجهزة الجسم محصلة بغض النظر عن مصدرها أكان حلالاً أم حراماً، وهذا الخلل ناتج عن خلل عقدي في تفكيرها، لاعتقاد النفع في ذات الأغذية وليس فضلا من الله تعالى.

3. الغفلة عن الأثر السلوكي للغذاء، فالمهم عندها هو الفوائد الصحية، واجتناب الأمراض التي تعيق سعادتها وتقدمها.

ولا عجب في مثل هذه الأسر أن بعضها قد يسود لدى أفرادها الاضطرابات السلوكية والانفعالية؛ فقد خالفت القواعد الأساسية التي شرعها الله تعالى للنظام الغذائي، والضوابط التي تحكمه، فكان لذلك انعكاسات سلبية أهمها: العلاقات الأسرية السيئة، وعقوق الوالدين، وعدم الاعتراف بالفضل وإنكاره فيما بين أفراد الأسرة، والقسوة في الطباع، والأنانية بين الإخوة، والكثير من الإمراض النفسية كالتوتر والقلق والاكتئاب. وكلّ هذه نتيجة طبيعية لمن طلب الغذاء لذاته، فربما كسبت هذه الأسر السلامة البدنية ولكنها خسرت السلامة السلوكية.

- **النمط الثاني: الأسر التي توجه اهتمامها لموارد الأغذية وتخل بالتوازن الغذائي.**

ويأتي هذا النمط في المرتبة الثانية من حيث الضرر على أفرادها، فهي أسر تُقدّم ما أحل الله تعالى، وتبتعد عن الخبائث لأن الله أمر بذلك، وتتحرز من الموارد المحرمة للمال، فتكون العناصر الغذائية طيبة من مصدر طيب، ولكنها قد تخل في كمية الغذاء الطيب وفي نوعيته. وهذا الأمر يسبب خللاً في التوازن المطلوب، كما أن معظم هذه الأسر لم تتنبّه إلى الأثر السلوكي المحصّل من الأغذية الطيبة أو الخبيثة، ولا تركز عليه في تربيتها لأفرادها، وإنما تمتنع عن الخبيث تنفيذاً لأمر الله، ومن مظاهر الخلل:

1. الإفراط أو التفريط في كمية الأغذية الطيبة أو نوعيتها، وسبق أن بينت الباحثة خطر الإخلال في التوازن الكمي أو النوعي ومظاهره.

2. عدم التنبه لأضرار الإخلال في التوازن الغذائي وزيادة كمية الأغذية أو قلتها في السلوك الإنساني، وبالتالي إغفال تعليمها لأطفالهم، حتى غدا من النادر معرفة الجيل لمثل هذه القيم الهامة.

ومثل هذه الأسر تخالف قاعدة هامة من قواعد النظام الغذائي، فينعكس أثر هذه المخالفة على سلوكيات أفرادها ومن أهم هذه الانعكاسات: الآثار السلبية على صحة أفرادها والتي تسبب الإخلال بمهماتهم وأعمالهم، بالإضافة إلى قسوة القلب، والخمول، وبلادة الذهن، وغير ذلك مما سبق ذكره.

- **النمط الثالث: الأسر التي توجه اهتمامها إلى الناحية الصحية ومواردها وتغفل عن تعليم الآثار السلوكية للغذاء.**

وهذا النمط أخف الأنماط ضرراً على أفرادها، فهي تُعنى بالثقافة الدينية والثقافة الغذائية الصحية كما أنها على وعي بالآثار السلوكية، وتلتزم بكل ما هو نافع لأفرادها، ولكنها لا تربط ذلك بضرورة وعي الأطفال للمنافع والأضرار السلوكية الناتجة عن الأغذية الطيبة والخبيثة، مع أن معرفة الحكمة فيما يُقدّم في الوجبات من عناصر غذائية نافع سلوكياً وتعليمياً، ولو اقترن ذلك بالتعليم لتعدى نفعه إلى أسر أولادهم في المستقبل.

وفي هذه الأسر تقل الاضطرابات السلوكية، فالوعي بالمنافع والمضار السلوكية للأغذية ليست هي العامل الوحيد، بل أحد العوامل التي تساهم في هذه الانعكاسات السلوكية، فينبغي على الأسرة المسلمة التنبّه لعوامل تشكيل السلوك الإنساني والتي يعدّ الغذاء من أهمها.

وأخيرا تُنبّه الباحثة إلى أن التعرف على هذه الأنماط الأسرية المتعلقة بمنافع الغذاء السلوكية وأضراره، ضروري في تحديد الدور الأسري لتجنب مواطن الخلل الذي من شأنه إن يُساهم في الاضطرابات السلوكية والنفسية داخل الأسرة، وحتى تعمل على تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

المطلب الثاني:وسائل الأسرة لتعزيز الاتجاهات الغذائية الصحيحة

حتى يتبيّن دور الأسرة المسلمة في تعزيز الاتجاهات الغذائية الصحية لا بدّ من بيان الوسائل التي تستطيع من خلالها إدخال مفهوم المنافع السلوكية المحصلة من الغذاء، وتجنب المضار السلوكية للغذاء الخبيث.

ويمكن الاعتماد في هذا الموضوع على أن سرعة تبني هذه الفكرة يتوقف على عدة مبادئ، منها:

- الفائدة التي يجنيها أفراد الأسرة من الغذاء الطيب المتوازن.
- قابلية الاتجاهات المطلوبة في الغذاء للدمج التدريجي، حتى يتم قبول ما ينفع منها وتجنب الضار غير السوي.
- قدرة الأسرة على توصيل المراد لأفرادها بأساليب خاصة وربط ذلك بالحاجات والميول.

وبذلك يمكن للباحثة تحديد وسائل الأسرة في تعزيز الاتجاهات الصحيحة للغذاء وأثره على السلوك بالوسائل التالية:

أولاً: توجيه أفراد الأسرة إلى منهج الإسلام في العناية بالغذاء الطيب.

ويمكن تلخيص منهج الإسلام في العناية بالغذاء والصحة الجسمية والسلوكية بالنقاط التالية:

1. عدم إرغام النفس على ما تكرهه من الغذاء لأن ذلك قد يُلحق بها ضرراً، وهذا هو السبب الذي جعل النبيﷺ يرفض الطعام الذي تأباه نفسه، ولا تألفه روحه، وفي الوقت نفسه لم يمنع من أكله من يشتهيه.

عن أنسﷺ قال: "ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه، ولم يأكل منه، ولما قُدّم إليه الضبّ المشوي لم يأكل منه فقيل له أهو حرام؟ قال: لا، ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجدني

أعافه"[1]. فالمهم هنا أن يتناول الإنسان الطعام الذي يوافق رغبته وشهيته، وتتوافر فيه العناصر الغذائية الضرورية للجسم ما لم يكن محرماً أو ملوثاً، والظاهر من الحديث أن الإكراه يسبب حالة نفسية تُضرّ صحياً وسلوكياً.

2. التحلي بآداب الطعام التي بينها الرسول الكريم ﷺ، ومن ذلك:

- **التسمية وتناول الفرد لطعامه وشرابه بيمينه ومما يليه:** قال ﷺ: "يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك"[2]. وفي حديث رسول الله ثلاث وصايا غذائية، هي:

- التسمية: فهي تربط المسلم بالرزاق المنعم وتوجد حالة من الطمأنينة، لأنها تذكير بأن الرزق من عند الله ومن ثم فإن استفادته منه تكون أعظم مما لو كان قلقاً متوتراً.

- الأكل باليد اليمنى: وهي المخصصة للقيام بالأعمال النظيفة، ومن ثم فهي المفضلة صحياً لتناول الطعام والشراب بها.

- وفي تناوله مما يليه منعٌ لباقي الطعام من التلوث، إذا اختلطت الأيادي في مكان واحد، فالفرد يدخل يده في فمه أثناء الطعام ثم يدخلها مرة أخرى في الإناء، وهذا يؤدي إلى وصول ما يوجد بالفم من جراثيم وإفرازات وخلافه إلى الطعام.

- **الجلوس المعتدل عند تناول الطعام:** وهذا هو أدب الإسلام في هدي رسولنا ﷺ: "إني لا آكل متكئاً"[3].

---

(1) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب المناقب، باب صفة النبي ﷺ، ج3،ص1306، حديث رقم 3370.

(2) متفق عليه: أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام، ج5، ص2056، حديث رقم 5061. وأخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب، ج5، ص1599، حديث رقم 2022.

(3) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئاً، ج5، ص2062، حديث رقم 5083.

• هديه ﷺ في الشراب وآدابه، حيث دعا إلى التنفسﷺ في الشرب ثلاثاً، وروي عنه أنه كان يتنفس في الشراب ثلاثاً ويقول "إنه أروى وأبرأ وأمرأ"[1].

والمراد بالتنفس في هذا الحديث أي الشرب بثلاث أنفاس يفصل فاه عن الإناء، فربما خرج من الريق شيء في المشروب، أو دخل شيء من الماء في مجرى النَّفَس وكان سبباً للاختناق أو الشرق، فإذا تنفس في خلال شربه أمن من ذلك.

كما ورد عنه ﷺ النهي عن الشرب قائماً، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن النبي ﷺ زجر عن الشرب قائماً[2]". وفي ذلك صحة للبدن، حيث أن الشرب قائماً لا يحصل به السري التام، ولا يستقر في المعدة حتى يقسّمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وحدّه إلى المعدة، فيخشى منه أن يُبرد حرارتها، ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدرج، وكل هذا يضر بالشارب[3].

وغير ذلك من أمور وتوجيهات نبوية، كالامتناع عن الممارسات التي تؤثر على صحة الإنسان، مثل الإسراف في الطعام والشراب والانسياق وراء الشهوة، وكذلك الحفاظ على الطهارة والنظافة، فيحمي نفسه من التلوث والقاذورات ومصادر الإضرار بالصحة، وهذا من قبيل الوقاية خير من العلاج.

ثانياً: إثارة الوعي بالمنافع والأضرار السلوكية للغذاء

وتتحقق إثارة الوعي عن طريق تزويد الأسرة لأفرادها بالمعلومات والحقائق المتعلقة بالآثار السلوكية للغذاء، مع ربط هذه المعلومات بحاجات أفرادها وميولهم ومستوى خبرتم ونضجهم.

وهناك بعض الميول التي يمكن الاعتماد عليها عند الأطفال في قضية التثقيف الغذائي، منها:

---

[1] أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب كراهية التنفس في الإناء واستحباب التنفس ثلاثاً خارج الإناء، ج3، ص1602، حديث رقم 2028.

[2] أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائماً، ج3، ص1600، حديث رقم2024.

[3] انظر أبو اسحق، **التربية الجسمية**، ص55-63.

- حب التقليد: فالطفل في المراحل الأولى يميل إلى التقليد والمحاكاة في الغذاء وغيره.
- الرغبة في النمو الجسمي والقوة: وهو من الميول الطبيعية في الأطفال، إذ يغلب عليهم الاهتمام بمتابعة نموهم، وإظهار قوتهم، وتناول الأغذية التي من شأنها الإفادة في ذلك.
- حب الاستطلاع: يجب أن يثقفوا بالمعلومات الخاصة بالسلوكيات الناتجة عن الأغذية كاستجابة لحب الاستطلاع الذي يوجد في نفس الطفل.

ويمكن للوالدين استغلال هذه الغرائز في التثقيف الغذائي فيما يخصّ السلوك، فيُقدّمون لهم معلومات بخصوص قوتهم وسلوكياتهم مع ضرورة ربط الصحة بالأخلاق والقيم، وربط الغذاء بالعقيدة، وبهذا تؤدي الأسرة واجبها في إثارة وعي الطفل لهذا الموضوع وبالتالي توجيه الاتجاهات الغذائية الصحيحة.

ثالثاً: تكوين اتجاهات سليمة تعين الطفل على التخلص من المفاهيم الغذائية التقليدية الخاطئة وتساعده على اكتساب اتجاهات صحيحة.

وتتكون الاتجاهات خلال تفاعل الفرد مع الآخرين الذين يرتبط معهم ارتباطاً شديداً، ونتيجة لاحتكاكه بمؤثرات خارجية، والتفكير العلمي هو الذي يكسب الفرد الاتجاهات السليمة، فالفرد ذو التفكير السليم يبحث في المسببات الحقيقية للحوادث والظواهر التي تقع، فعلى الأسرة يقع الواجب الأكبر في إكساب أفرادها طريقة التفكير السليم بكل ما يخصّ الغذاء والسلوك، ويتحقق ذلك عن طريق:

- تغذية عقل الطفل بالمعرفة الخاصة بالغذاء صحياً وسلوكياً.
- عدم تقديم الحقائق بصورتها النهائية، إنما تقدم بصورة تُعين على البحث والتفكير من خلال المواقف الحياتية، ومن المهم أن تدرك الأسرة نوع الدافع المناسب في الوقت المناسب.

فإثارة الدافع عند الطفل تتحقق عن طريق بعض الوسائل التي لا بدّ من الاعتماد عليها في عملية التعلم، منها:

- ربط المعلومات بالحاجات، فتساؤلات الطفل كثيرة والإجابة عليها حاجة ملحة لدى الطفل، والإفادة من ذلك في تعميق الاتجاهات الغذائية المطلوبة وسيلة ذات أثر ايجابي.
- بناء الأمثلة من حقائق واقعية في الحياة، وعلى ما هو كائن في البيئة، وهذا أجدى لتفعيل الاتجاهات السلوكية الصحيحة.
- معرفة النتائج من الأهمية بمكان لدى الأطفال، فالجزاء في المواقف التعليمية غالباً ما ينصبّ في قوالب لفظية كالمدح والثناء واستخدام المكافآت، وهذه الخطوات هامة في بناء الاتجاهات الغذائية السليمة، خاصة بعد إثارة الوعي اللازم بين أفراد الأسرة.

رابعاً: التعليم بالقدوة وبالمناسبة من وسائل الأسرة في تعزيز الاتجاهات الغذائية السليمة.

أما عن التعليم بالقدوة، فإن الوالدين مثل أعلى لأطفالهما في أقوالهما وأفعالهما وعاداتهما، وهم يحاولون تقليدهما في كل ما يقول أو يفعل، فاهتمام الوالدين بموضوع الفوائد السلوكية للغذاء بقدر اهتمامهم بالقيمة الغذائية الصحية، يعلي رفع مستوى الوعي السلوكي للأغذية الطيبة داخل الأسرة.

والتعليم بالمناسبة من خير الوسائل التعليمية، إذ يُفيد الوالدين من المناسبات والحوادث اليومية لتعليم أولادهم وتربيتهم تربية صحية، ومن أهم الفرص المناسبة لذلك الوجبات الغذائية، وما يُقدّم فيها يومياً.

خامساً: ضرورة تنبّه الأسرة إلى المستجدات من الغذاء وأثرها في السلوك الإنساني:

وتقصد الباحثة بالمستجدات من الغذاء: هي المواد الغذائية أو شبه الغذائية التي ظهرت حديثاً ولم تكن معروفة فيما سبق، وتعدّ من الغذاء الطيب لعدم وجود ما يُثبت حرمتها، ويمكن أن تكون كمالية أو من المضافات. ولذلك يمكن تقسيمها بناءً على ما سبق إلى:

1. **الأغذية الكمالية:** وهي المواد الغذائية الزائدة والتي لا تعد من أساسيات الغذاء، وقد تحتوي الكافيين مثل؛ القهوة، والشاي، والكولا، أو مواد أخرى مثل المنتجات الخاصة بالأطفال.

أثر الأغذية الكمالية على السلوك الإنساني:

- إن هذه الأغذية تسبب حالات اليقظة، والإجهاد العقلي المتزايد، والتوتر، نظراً لأنّ الكافيين يُؤثر على الجهاز العصبي المركزي، حيث يقوم بسحب فيتامين(B) بعد تناوله، إذ يمتلك الكافيين القدرة على التراكم في الجسم، وبالتالي يؤثر على الأعصاب، ولكثرته يُصبح الإنسان متوتراً، وتنتابه حركات تشنجيه ويَفقد القدرة على النوم[1] وعندما يتوتر الشخص، أو يخاف، فإن هذه الحالات النفسية تنعكس على سلوكهم.
- إن الذين يفتقرون في طعامهم إلى فيتامين (B)، فإنهم أكثر تعرضا لحالات الاكتئاب والحزن فيكتسبون في النهاية شخصية مضطربة وقلقه.

2. **مضافات الطعام:** وهي مواد غير غذائية تُضاف إلى المواد الغذائية لأغراض عديدة منها: امتداد صلاحية المادة والمحافظة على القيمة الغذائية، وإعطاء اللون والرائحة المستحبة[2].

وترى الباحثة ضرورة التعريف بأقسام المواد المضافة، وتوضيح أثرها على السلوك:

أولاً: أقسام المواد المضافة

- **مواد حافظة:** هي المواد التي تمنع أو تُوقف الإتلاف الناتج من البكتيريا، والخمائر، والفطريات، وهي ضرورية للتخزين والتوزيع، مثل: ملح الطعام للحوم، والسكر للحلويات، ونترات الصوديوم لمنع نمو الفطريات في اللحوم.
- **مواد مكمله:** من بينها الفيتامينات، والأملاح المعدنية، التي تُضاف إلى المادة الغذائية لتحتفظ بقيمتها، مثل مجموعة فيتامين (B) المركب، الذي يُضاف إلى الخبز والحبوب، وفيتامين (C)، الذي يُضاف إلى مشروبات الفاكهة.
- **المواد المثبتة والمواد المستحلبة:**

---

(1) انظر تركنجتون، **النجاح بلا توتر**، ص253-255.

(2) انظر عبد الله، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء**، ص 154.

وتعرف المواد المستحلبة بأنها: مواد تركيبية تُغير من الخواص الطبيعية للغذاء، مثل البروبلين الذي يُساعد في عملية انتشار الزيت مع الماء. والمواد المثبتة: هي التي تُعطي سُمك مثل الجلاتين، وتعمل على تحسين تركيب الغذاء، مثل الجبن المصنع.

- **المواد الحمضية أو القلوية:** تُضاف إلى الأطعمة، كما هو الحال في المشروبات والشوكلاته.
- **المضافات الحسية:** وهي التي تجعل الطعام أكثر شهية، مثل مُكسبات النكهة (الطعم والرائحة) كالسكرين، ومكسبات اللون[1].

ثانياً: أثر مضافات الطعام على السلوك الإنساني إن الكميّات الكبيرة من هذه المواد، لها تأثير سُمّي على الجسم وعلى السلوك، ويمكن بيان ذلك بالنقاط الآتية:

1. تؤدي إلى الزيادة في الوزن، وتُقلل القدرة على التعلّم، وتؤدي إلى التعب، وسرعة خفقان القلب، والارتجاف، وتعمل على تكسير الأحماض الأمينية في المخ.
2. تسبب الزيادة في تناول السكرين إلى: إدمان الطعام، والاكتئاب، والدوخة، وعدم وضوح الرؤية، والأرق، والعصبية، والنشاط الزائد الذي يَصعب التحكم فيه عند الأطفال الذي يُسبب بدوره: السلوك الاندفاعي، واللامبالاة، وقلة الانتباه، والنشاط الحركي، وعدم المقدرة على القيام بعمل شاق.
3. تعمل ملونات الطعام على تغير محتوى المخ من الموصلات العصبية، ونتيجة لذلك تتأثر سلوكيات الأفراد، ومن أعراض ذلك: عدم الشعور بالراحة، وعدم انتظام النوم، والاكتئاب، وعدم التركيز، وفقدان المقدرة على التعلّم، وسُرعة الغضب، والتقليل من المقدرة على الحركة[2].

وترى الباحثة أن دور الأسرة في توجيه أفرادها نحو الاتجاهات الغذائية السليمة يبرز من خلال الأمور التالية:

---

(1) انظر عبد الله، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء**، ص 155.

(2) انظر عبد الله، **مرجع سابق**، ص 156-158.

- تعزيز الاعتماد على الأغذية الحلال بما تحتويه من عناصر موزونة، فتناول الغذاء الطيّب، الذي يقوم ببناء التفاعلات الحيوية في الجسم، وتنشيطها، وتوجيهها، والتحكم فيها يُساهم في سير هذه التفاعلات وُفق القوانين الإلهية، التي وضعها الله لها باتجاه القوة، والصحة، وقوامة السلوك، وسمو الأخلاق، فما نراه الآن من أمراض العصر، كالضعف، والاكتئاب والإرهاق، ما هو إلا نتيجة تناول المواد المنهكة والصباغية والملونة، حيث تعمل على تثبيط الكثير من التفاعلات الحيوية في جسم الإنسان.
- ضرورة إلزام أفراد الأسرة بالقواعد الأساسية التي أمر الله بها، وذلك بتناول الطيبات وتجنب الخبائث وعدم الطغيان في ذلك، للوصول إلى سعادة النفس والعقل والدين، واتخاذ هذه القواعد مبادئ عامة في كل شؤون الحياة؛ لأنها إذا اعتادت التوازن في تناول الغذاء تعدّى هذا السلوك إلى الملبس والمسكن.
- تحديد الأسرة لنوع الطعام في الوجبات الغذائية بحيث يشمل جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم، مع ضرورة انتقاء الأغذية التي تُكسب ليناً في الطباع وقدرة على التركيز والاتزان في الأعمال، والعناية بالمواد التي تكسب الجسم الدفء، وتمدّه بالنشاط والحركة. وتحديد ما يأكله أفرادها من نشويات وسكريات، والامتناع قدر الإمكان عن تناول المواد الدهنية، كالدهن والشحم والسمن، وأن تكثر في طعامها من السلطات والخضار والخبز الأسمر.
- اتخاذ الأسرة موقفاً ايجابياً حيال الإعلانات الغذائية التي تكثر في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة، بأن يكون دورها فعالاً في انتقاء ما يناسب أطفالها من الأغذية، دون أن تسمح لها بالتأثير في أساسياتها وقواعدها.

الخاتمة

من خلال البحث في أثر نوعية الغذاء المحرم على السلوك الإنساني من منظور إسلامي توصلت الباحثة إلى مجموعة من **النتائج**، أهمها:

1. تُعدُّ الوراثة والبيئة من العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني، وهما يتضافران في تشكيله، والغذاء جزء من العوامل البيئية التي تساهم في التأثير في السلوك بحسب نوعه، لذا وجه الإسلام الإنسان إلى تناول الغذاء الطيب بأنواعه، لما له من منافع في السلوك الإنساني، والابتعاد عن الغذاء الخبيث لما له من مضار في السلوك الإنساني أثبتها العلم الحديث بعد قرون.

2. تبيّن من خلال الدراسة أن علاقة الغذاء بالسلوك علاقة وثيقة وثابتة، أكدتها نصوص القرآن والسنة النبوية، وأشارت إليها أقوال الصحابة رضوان الله عليهم وعلماء التربية الإسلامية، فرغم أن هذه العلاقة لم تحض بتدوين في العصور الأولى بشكل مستقل إلا أنها قد ظهرت حقيقة واضحة في أذهان العلماء.

3. أشارت الدراسة إلى وجود مجموعة من المنافع للأغذية الطيبة على أجهزة الجسم البشري وخاصة الجهاز العصبي المركزي المنظم الأول للسلوك، مؤكدة بنصوص شرعية وحقائق علمية. كما أبرزت الدراسة أضراراً نفسية وجسدية وسلوكية للأغذية الخبيثة مقترنة بالتفسير العلمي الذي يؤكد خطرها وضرورة تحريمها.

4. خلصت الدراسة أخيراً إلى التأكيد على أهمية التوازن الغذائي وضرورة اقتران تناول الغذاء الطيب بقواعد التوازن في الإسلام؛ حتى يحقق المنافع المأمولة منه على السلوك الإنساني وإلا انقلبت

المنافع إلى مضار. وبذلك فإن للأسرة دوراً كبيراً في تحرّي نوعية التغذية التي تقدمها لأفرادها ومواردها، لما للأغذية المحرمة من أثر سلبي على السلوك الإنساني فهي من أكثر المؤسسات التربوية عناية بالتنشئة والرعاية، ويهمّها المردود السلوكي لأبنائها. ولذلك عليها عمل برنامج غذائي متوازن يحتوي على عناصر الغذاء الصحي والسلوكي.

كانت هذه أهم نتائج البحث، أما عن **التوصيات** فهي:

1. إدخال مفهوم المنافع السلوكية للغذاء في المدارس، خاصة وأن التوجه التربوي الحديث يهتم بمشروع التغذية المدرسية، وما على وزارة التربية والتعليم إلا الجمع بين الجانبين الصحي والسلوكي عند انتقاء نوعية الغذاء وعند التوزيع والتوجيه.

2. ربط مساقات التغذية التي تقدمها الجامعات الغذاء بالسلوك الإنساني، وبذلك ترتقي مثل هذه المساقات بسبب الفائدة التي يجنيها الطلاب دراسياً، وانعكاساتها على الأسر المستقبلية.

3. أن تقوم المؤسسات التربوية التي تختص بالأبحاث والدراسات بالتركيز على مثل هذه الموضوعات التي تخفى على بعض المسلمين، خاصة وأن الغذاء متعلق بعنصر مشترك بين بني آدم، ولتعلقه بموارد الكسب البشري، فهو من الموضوعات التي تمسّ الناس جميعاً.



- أبو إسحاق : سميه عوض، **التربية الجسمية عند ابن قيم الجو زيه في كتاب الطب النبوي**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 1408هـ.

- الأشول: عادل، **علم نفس النمو**، (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، د.ط، 1998م).

- الأصبهاني: أبو نعيم أحمد بن عبد الله، **حلية الأولياء**، (بيروت: دار الكتاب العربي، ط4، 1405ه).

- آل علي: لولوة، **الوقاية الصحية على ضوء الكتاب والسنة**، (دار ابن القيم للتوزيع والنشر، ط1،1409 هـ).

- البار: محمد علي، **الخمر بين الطب والفقه**، (الدار السعودية للنشر والتوزيع، ط6، 1404-1984).

- باشا: حسان شمسي، **الأسودان التمر والماء بين القرآن والسنة والطب الحديث**، (دار المنارة للنشر والتوزيع، ط1، 1412هـ - 1992م).

- البخاري: محمد بن إسماعيل البخاري، **صحيح البخاري**، تحقيق: البغا، (بيروت:دار ابن كثير،ط3، 1407هـ- 1987م).

- البكيري: عبد الله وآخرون، **الغذاء وصحة المجتمع**، (السعودية: مكتب التربية العربي لدول الخليج، د.ط، 1415هـ –1994م).

- البيهقي: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي، **سنن البيهقي الكبرى**، تحقيق: محمد عبد القادر عطا، (مكة المكرمة: مكتبة دار الباز، د.ط، 1414هـ – 1994م).

- الترمذي: محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي، **الجامع الصحيح سنن الترمذي**، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون، (بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ط، د.ت).

- تركنجتون: كارول، **النجاح بلا توتر**، أشرف إلى نقله إلى العربية: موسى يونس، (عمان: بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، د.ط).

- ابن تيمية: تقي الدين أحمد، **مجموع فتاوى شيخ الاسلام ابن تيمية**، جمع عبد الرحمن بن قاسم،(الرياض: مكتبة ابن تيمية، ط2، د.ت).

- الجزائري: محمد داوود، **الإعجاز الطبي في القرآن والسنة**، (دار ومكتبة الهلال، ط1، 1993).

- الجماس: ضياء الدين، **ضرر الكحول حتى في القليل منه**، نهج الإسلام، العدد40،تموز 1990م.

- الجندي: محمد ممتاز، **الغذاء والتغذية**، (القاهرة: مطابع الدجوى، د.ط، 1976م).

- ابن حبان: محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي، **صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط2، 1414 هـ- 1993م).

- الحريري: محمد فتحي راشد، **الخنزير ولحم الحمر الأهلية**، مجلة نهج الإسلام، العدد 23، كانون الثاني، 1996م.

- الخطيب: جمال، **تعديل السلوك الإنساني**،(الكويت: مكتبة الفلاح، ط4، 2001).

- ابن خلدون: عبد الرحمن، **مقدمة ابن خلدون**، تحقيق: حامد أحمد الطاهر، (القاهرة: دار الفجر للتراث، ط1، 1425هـ-2004م).

- الخليلي: باقر خليل، **الخمر حرمتها الشرعية وأضرارها الصحية**، (بغداد، د.م، د.ط، 1987).

- خوري: توما، **الشخصية** ، (بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات، 1996).

- أبو داود: سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأزدي، سنن أبو داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد (دار الفكر، د.ط، د.ت).

- دويدار: عبد الفتاح، **سيكولوجية السلوك الإنساني** ، (بيروت: دار النهضة العربية، د.ط ، 1995).

- دويك: جميل القدسي، **أسرار القمح في الغذاء الميزان بين العلم والقرآن**، (مؤسسة الدكتور جميل القدسي للنشر والتوزيع، ط1، 1427-2006).

- دويك: جميل القدسي، **اللبأ معجزة الله في الأرض شراب ودواء ووقاية وشفاء**، (مؤسسة الدكتور جميل القدسي للنشر والتوزيع، ط1، 1427-2006).

- الذهبي: محمد بن أحمد بن عثمان أبو عبد الله، **سير أعلام النبلاء**، تحقيق: شعيب الأرناؤوط، محمد نعيم العرقسوسي (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط9، 1413 هـ).
- الرشيد: رشيد محمد بن إبراهيم، **أضرار المخدرات الاجتماعية**، (الرياض، طويق للخدمات الإعلامية والنشر والتوزيع، د.ط، د.ت).

- سالم: عمران، **شرح وترتيب متن الأربعين النووية**، مقال منشور على شبكة الانترنت www.qeocities.com/islamic.ebook/http. حديث رقم 10، 2002م.

- السايح: أحمد، **آفاق إسلامية في السلوك التربوي**، مجلة التربية ، 27 (124)، 1998.

- سلّوم: محمد غسّان، **الغذاء والنبات**، مجلة نهج الإسلام، عدد 69، ربيع الأول، 1418-1997م.

- السيوطي: عبد الرحمن بن كمال جلال الدين، **الدر المنثور**، (بيروت: دار الفكر، د.ط، 1993م).

- الشطي:لطيفه محمود ذيب، **الأحاديث الواردة في التغذية**، جمع وتصنيف وتخريج ودراسة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية،2001م .

- الشهاب: محمد بن سلامة القضاعي، **المسند**، تحقيق السلفي، (بيروت: مؤسسة الرسالة،ط2،1407هـ).

- شومان: خليل محمد قدور، **الطب الوقائي في القران الكريم**،(دار الكتاب الثقافي، ط1، 1425ه_2004م).

- الشيباني: احمد بن حنبل، **المسند**، (مصر: مؤسسة قرطبة، د، ت).

- الشيباني: عمر، **فلسفة التربية الإسلامية**، (طرابلس: المنشأة العامة للنشر، الطبعة الرابعة، 1983).

- الطبراني: أبو القاسم سليمان بن أحمد، المعجم الأوسط، تحقيق طارق الحسيني، (القاهرة: دار الحرمين، د.ط، 1415هـ).

- الظاهر، **التغذية في الإسلام يحققها العلم الحديث**، (د.م، ط1، 1406هـ ــ 1986م).

- عبد الله: محمد أمين، عثمان: منى عبد الرحمن، **الجهاز العصبي وعلاقته بالغذاء والتلوث البيئي**، (القاهرة: المكتبة الأكاديمية، ط1، 1999م).

- عبد الرحيم: محمد، **التين**، (دار أسامه للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1412- 1992).

- عبد العال: حسن، **مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية** ، (الرياض: دار عالم الكتب، 1985).

- عبد القادر: غازي. س. ويبر.ي. وآخرين، **البصل دواء لأكثر من مئة داء**، (د.م، ط1، 1409-1989).

- العسقلاني: ابن حجر، **فتح الباري بشرح صحيح البخاري**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب،(بيروت: دار المعرفة، د.ط، 1379ه).

- علوان: نعمات، **الذكاء بين مفهوم علم النفس الحديث والمفهوم الإسلامي**، (رسالة ماجستير)، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان ، 1996.

- علي: سمية عوض، **التربية الجسمية عند ابن قيم الجوزية في كتاب الطب النبوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، 1408 هـ.

- العمري: شحاده، **الطب الوقائي في آيات الأطعمة المحرمة**، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2004م.

- فلسفي: محمد، **الطفل بين الوراثة والتربية**، تعريب فاضل الميلاني، (بيروت: دار التعارف، ط3 ، 1983).

- الفنجري: احمد شوقي، **الطب الوقائي في الإسلام**، (القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط3، 1991).

- القرافي: أحمد بن إدريس شهاب الدين القرافي، **أنواع البروق في أنواع الفروق**، (بيروت: دار الكتب العلمية، د.ط، 1998م).
- القرطبي: أبو عبد الله محمد بن احمد، **الجامع لأحكام القرآن**، تحقيق أحمد العليم البردوني،(القاهرة: دار الشعب، ط2، 372هـ).

- قضاه: مصطفى، **دوافع تعاطي المخدرات ودور الأسرة في الوقاية منها**، (اربد جامعة اليرموك، 2004).

- قطب: سيد، **في ظلال القرآن**، (القاهرة:دار الشروق، 1414هـ- 1994م).

- ابن القيم: أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر، **رسالة في أمراض القلوب**، تحقيق محمد حامد الفقى،(الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع، د.ط، 1403هـ).

- ابن القيم: أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر، **زاد المعاد في هدي خير العباد**، تحقيق شعيب الأرناؤوط، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، د.ت).

- ابن القيم: أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر، **الطب النبوي**، راجعه عبد الغني عبد الخالق،(دمشق: دار كرم للطباعة والنشر، د.ط، د.ت).

- ابن كثير: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، **البداية والنهاية**، (بيروت: مكتبة المعارف، د.ط، د.م).

- ابن كثير: أبو العزاء إسماعيل بن عمر الدمشقي، **تفسير القرآن العظيم**، (بيروت: دار الفكر، د.ط، 1401هـ).

- كنج: م.هـ. كنج: ف.م، **التغذية في البلدان النامية**، ترجمة: سعد خليل شهاب، (الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م).

- الكيلاني: عبد الرزاق، **الحقائق الطبية في الإسلام**، (دمشق: دار القلم،ط1، 1417- 1996).

- ابن ماجه: محمد بن يزيد القزويني، **سنن ابن ماجه**، (بيروت: دار الفكر،د.ط،د.ت).

- مسلم: بن الحجاج، **صحيح مسلم**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، (بيروت: دار إحياء التراث).

- المقدسي: أبو محمد عبد الله بن أحمد بن قدامة، **المغني**، (بيروت: دار الفكر، ط1، 1405هـ).

- المنذري: عبد العظيم بن عبد القوي أبو محمد، **الترغيب والترهيب**، تحقيق إبراهيم شمس الدين، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1417ه،ج3).

- ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين، **لسان العرب**، (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط3، 1999م).
- مهيرات: جمال الدين حسين، **الغذاء في القران والعلم**، (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، د.ط).
- موسى: كامل، **أحكام الأطعمة في الإسلام**، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، 1407هـ - 1986م).
- النسائي: احمد بن شعيب أبو عبد الله، **السنن الكبرى**، تحقيق: عبد الغفار البنداري، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1411هـ - 1991م).
- النقيب: عبد الرحمن . مراد ، صلاح، **مقدمة في التربية وعلم النفس**، (الرباط : مطبوعات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة، د.ط ، 1989).
- نور: سمير محمد فؤاد. بركات، منى عمر، **علم الأغذية**، (مؤسسة الثقافة الجامعية، د.ط، د.ت).
- النووي، أبو زكريا يحي بن شرف، **شرح النووي على صحيح مسلم**، (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط2، 1392هـ).
- أبو النيل: محمود السيد. دسوقي، انشراح محمد، **علم نفس الفارق**، (بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د.ط، 1406هـ-1986م).

- ويلدنر: ماريا آنا، **التغذية الطبيعية وحياة الإنسان**، (القاهرة: الدار المصرية السعودية للطباعة والنشر والتوزيع، د.ط، 2004م).

- أبو يعلى: أحمد بن علي بن المثنى أبو يعلى الموصلي التميمي، **المسند**، تحقيق: حسين سليم أسد، (دمشق: دار المأمون للتراث، ط1، 1404 هـ– 1984م).

- يوسف: محمد كمال السيد، **الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان**، (القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع، ط1، 1993م).

- يونس: انتصار، **السلوك الإنساني**، (الإسكندرية: المكتبة الجامعية، د.ط، 2001م).

- www.psychologytoday.com/articles/pto مقال منشور على شبكة الانترنت، 9-7-2007

- Abhivandanmehta: FOOD THERAPY effect of food on human behavior
  http://abhidandanmehta.livejournal.com/649.html
  مقال منشور على شبكة الانترنت، 9-7-2007

ABSTRACT

Saleh, khawla Ali. The roll of food in human behavior from the Islamic Perspective. Master Thesis, Yarmouk University, 2007 (Supervisor: Dr. Ahmad Diyaa Hussein; Dr. Alaa Eldin Rahhal)

The current study identified influencing factors in forming the human behavior in the Islamic Education, with special concern being given to the environmental one articulating the approach adopted by Islam as to nutrition and nutrients. Islamic educational texts were strongly in support of influence of nutrition and nutrients in human behavior. In an attempt to set the sharia ground of such approach, the researcher surveyed and analytically studied relevant texts from the Holy Koran, Honorable Sunna, sayings by the companions and arguments by Muslim Scholar.

The study addressed potential benefits of a good food, its positive effect on human life, and its role in development of good behaviors. In contrast, the study identified detrimental effects of unfavorable food which were scientifically proven to negatively affect body systems from psychological, health, and behavioral aspects.

The conclusion from the present study emphasized the importance of electivity in deciding what kind of food to take, stressed on behavioral benefits of a balanced food, and the emergent family role in encouraging favorable food attitudes of its members as the positive and negative effects they might experience would not be restricted to their behaviors rather they might also be experienced by generations to come.

To study effects of nutrition in human behavior, the researcher adopted the analytical inductive method for purpose of finding out a divine purport from permitting a good food and prohibiting bad one the fact which was scientifically supported centuries later.

Among its major findings the study demonstrated that nutrition kind has an effect on human behavior as clearly shown and well established in the sharia

texts. Such an effect is an environmental one that affects behavior, so, it is necessary for one to be elective as to what kind of food to take to ensure that a good and balanced food in being taken. Family has a significant role to play either as protective or encouraging eating habits that are beneficial for both individual and community.

Keywords: Nutrition, Human Behavior, Islamic Perspective